



Jogurt 2% z owocami suszonymi

★★★★★ (4)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

191 kcal / 1 porcję (143 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 134.03 kcal 6.7%	🥩 Białko 4.21 g 8.42%	📦 Węglowod. 27.72 g 10.27%	🍷 Tłuszcze 1.68 g 2.4%	🌾 Błonnik 2.54 g 10.16%	GDA 6.7%
--	------------------------------------	---	-------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------

🍲 Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 100g (4 łyżki stołowe)
- Rodzynki, suszone - 15g (łyżka stołowa)
- Banany suszone - 7.5g (¼ garści)
- Morele suszone - 20g (2 sztuki)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jogurt wlej do miseczki lub kubka, dodaj rodzynki, pokruszone banany i posiekane morele.

* Jogurt to idealna przekąska lub pomysł na pożywne drugie śniadanie!

Smacznego!

