



Jogurt 0% 150g z bezglutenowym musli

★★★★★ (9)

🕒 2 minuty

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

197 kcal / 1 porcję (180 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|---|-------------------------------------|--|--------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| 🔥 Kaloryczność 109.67 kcal 5.48% | 🥩 Białko 5.18 g 10.36% | 🍞 Węglowod. 15.25 g 5.65% | 🌿 Tłuszcze 3.12 g 4.46% | 🌾 Błonnik 0.00 g 0% | GDA 5.48 % |
|---|-------------------------------------|--|--------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|

👨‍🍳 Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 150g (7 ½ łyżki stołowej)
- Musli owocowo-orzechowe, bezglutenowe - 30g (porcja)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jogurt wlej do miseczki lub szklanki, dodaj musli i zamieszaj. Płatki możesz również wsypać bezpośrednio do kubeczka z jogurtem.

*To idealna przekąska lub pomysł na pożywe drugie śniadanie dla osób na diecie bezglutenowej!

Smacznego!

