



Jogurt 0% z bezglutenowym musli

★★★★★(4)

2 minuty

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

257 kcal / 1 porcję (201 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 127.62 kcal 6.38%	Białko 4.72 g 9.44%	Węglowod. 20.90 g 7.74%	Tłuszcze 3.22 g 4.6%	Błonnik 1.28 g 5.12%	GDA 6.38%
---	----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	---------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 150g (7 ½ łyżki stołowe)
- Płatki z ryżu brązowego - 10g (2 łyżki stołowe)
- Płatki kukurydziane bezglutenowe - 6g (2 łyżki stołowe)
- Orzechy włoskie tarte - 10g (łyżka stołowa)
- Rodzynki, suszone - 15g (łyżka stołowa)
- Banany suszone - 10g (⅓ garści)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jogurt wlej do miseczki. Dodaj płatki kukurydziane, ryżowe, pokruszone banany i rodzynki. Całość posyp orzechami.

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

Smacznego!

