



Jogurt 0% z bezglutenowym musli i bananem

★★★★★ (8)

3 minuty

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

218 kcal / 1 porcję (231 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|--|---------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność 94.53 kcal 4.73% | Białko 3.90 g 7.8% | Węglowod. 14.11 g 5.23% | Tłuszcze 2.79 g 3.99% | Błonnik 0.85 g 3.4% | GDA 4.73 % |
|--|---------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|

Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 150g (7 ½ łyżki st. ołowej)
- Płatki z ryżu brązowego - 5g (łyżka st. ołowa)
- Płatki kukurydziane bezglutenowe - 6g (2 łyżki st. ołowe)
- Orzechy włoskie tarte - 10g (łyżka st. ołowa)
- Banan - 60g

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jogurt wlej do miseczki. Dodaj płatki kukurydziane, ryżowe oraz banana pokrojonego w plasterki. Całość posyp orzechami.

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

Smacznego!

