



Jogurt 0% z płatkami bezglutenowymi i rodzynkami

★★★★★(2)

2 minuty

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

217 kcal / 1 porcję (230 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 94.43 kcal 4.72%	Białko 4.41 g 8.82%	Węglowod. 15.25 g 5.65%	Tłuszcze 1.84 g 2.63%	Błonnik 0.75 g 3%	GDA 4.72 %
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 200g (8 łyżek stołowych)
- Płatki kukurydziane bezglutenowe - 15g (5 łyżek stołowych)
- Rodzynki, suszone - 15g (łyżka stołowa)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jogurt wlej do kubeczka lub miski, dodaj płatki kukurydziane i suszone rodzynki.

Smacznego!

