



Bakaliowa przegryzka

★★★★★ (3)

5 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

328 kcal / 1 porcję (62 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 529.27 kcal 26.46%	Białko 14.52 g 29.04%	Węglowod. 30.73 g 11.38%	Tłuszcze 42.87 g 61.24%	Błonnik 8.26 g 33.04%	GDA 26.46%
---------------------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------	-----------------------------



Składniki

- Orzechy arachidowe - 10g
- Orzechy laskowe - 15g (łyżka stołowa)
- Orzechy włoskie - 12g (3 sztuki)
- Rodzynki, suszone - 15g (łyżka stołowa)
- Migdały - 10g (10 sztuk)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Połącz wszystkie orzechy z rodzynkami.

* Jeśli chcesz możesz zmodyfikować tę mieszankę o ulubione składniki np. jagody goji, orzechy pekan, makadamia, brazylijskie itp.

Smacznego!

