# Jogurt 0% 150g z musli z rodzynkami i orzechami

★★★★★★(15)

2 minuty | 1 osoba | łatwy

## Wartości odżywcze

**170 kcal** / 1 porcję (180 g)

**na 100g potrawy** % - dzienne zapotrzebowanie

| Kaloryczność | Białko | Węglowod. | Tłuszcze | Błonnik | GDA |
|---|---|---|---|---|---|
| **94.17** kcal | **5.25** g | **14.90** g | **2.20** g | **1.62** g | **4.71** % |
| 4.71% | 10.5% | 5.52% | 3.14% | 6.48% | |

## Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 150g (7 ½ łyżki stołowej)
- Musli z rodzynkami i orzechami - 30g (3 łyżki stołowe)

## 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 pożywne drugie śniadanie!

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję