



## 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<br><b>94.53 kcal</b><br>4.73% | 🥩 Białko<br><b>3.90 g</b><br>7.8% | 🍞 Węglowod.<br><b>14.11 g</b><br>5.23% | 🍷 Tłuszcze<br><b>2.79 g</b><br>3.99% | 🌾 Błonnik<br><b>0.85 g</b><br>3.4% | <b>GDA</b><br><b>4.73 %</b> |
|--|-----------------------------------|--|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|

### 👨‍🍳 Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 150g (7 ½ łyżki stołowej)
- Płatki z ryżu brązowego - 5g (łyżka stołowa)
- Płatki kukurydziane bezglutenowe - 6g (2 łyżki stołowe)
- Orzechy włoskie tarte - 10g (łyżka stołowa)
- 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 pożywe drugie śniadanie dla osób na diecie bezglutenowej!

Smacznego!

