



Grzanki z pieczywa tostowego pełnoziarnistego

★★★★★ (15)



2 minuty



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

71 kcal / 1 porcję (27 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

262.00 kcal

13.1%



Białko

7.19 g

14.38%



Węglowod.

54.00 g

20%



Tłuszcze

3.11 g

4.44%



Błonnik

3.30 g

13.2%

GDA

13.1 %



Składniki

- Pieczywo tostowe pełnoziarniste - 27g (kromka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kromkę chleba włóż do toster. Podpiecz chwilę, aż skórka lekko zbrązowieje.

*Podawaj jako dodatek do zup kremów lub sałatek.

**Grzankę możesz również posmarować margaryną, masłem czosnkowym, pesto lub oliwą z oliwek.

Smacznego!

