



Musli z rodz. i orzechami na mleku 1,5% tłuszczu

★★★★★ (4)



2 minuty



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

221 kcal / 1 porcję (260 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

84.85 kcal

4.24%



Białko

4.33 g

8.66%



Węglowod.

11.68 g

4.33%



Tłuszcze

2.79 g

3.99%



Błonnik

1.12 g

4.48%

GDA

4.24 %



Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Musli z rodzynkami i orzechami - 30g (3 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Musli wsyp do miseczki, zalej zimnym lub podgrzanym mlekiem (wedle upodobań), zamieszaj.

Smacznego!

