



Musli z owocami suszonymi na mleku 2% tłuszczu

★★★★★ (7)



2 minuty



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

215 kcal / 1 porcję (260 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

82.62 kcal

4.13%



Białko

3.98 g

7.96%



Węglowod.

12.67 g

4.69%



Tłuszcze

2.16 g

3.09%



Błonnik

0.92 g

3.68%

GDA

4.13%



Składniki

- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Musli z owocami suszonymi - 30g (3 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

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

Smacznego!

