



Płatki kukurydziane na mleku 0,5% tłuszczu

★★★★★ (11)

🕒 2 minuty

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

137 kcal / 1 porcję (252 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność	🥚 Białko	🍞 Węglowod.	🌿 Tłuszcze	🌾 Błonnik	GDA
54.43 kcal	3.66 g	8.84 g	0.60 g	0.31 g	2.72 %
2.72%	7.32%	3.27%	0.86%	1.24%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mleko UHT, 0,5% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Płatki kukurydziane - 12g (4 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Płatki wsyp do miseczki i zalej mlekiem.

Smacznego!

