



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%
--------------------------------------	----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	----------------------------	---------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



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!

