



Grzanki z pieczywa tostowego graham

★★★★★ (10)



2 minuty



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

64 kcal / 1 porcję (27 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

236.00 kcal

11.8%



Białko

11.59 g

23.18%



Węglowod.

38.70 g

14.33%



Tłuszcze

2.30 g

3.29%



Błonnik

6.89 g

27.56%

GDA

11.8 %



Składniki

- Pieczywo tostowe graham - 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!

