



Płatki kukurydziane na mleku 1,5% tłuszczu

★★★★★ (18)



2 minuty



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

152 kcal / 1 porcję (242 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

62.67 kcal

3.13%



Białko

3.57 g

7.14%



Węglowod.

8.90 g

3.3%



Tłuszcze

1.55 g

2.21%



Błonnik

0.33 g

1.32%

GDA

3.13 %



Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Płatki kukurydziane - 12g (4 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Płatki wsyp do miseczki i zalej mlekiem.

Smacznego!

