



Płatki kukurydziane bezglut. na mleku 2%

★★★★★(3)



2 minuty



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

144 kcal / 1 porcję (188 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

76.60 kcal

3.83%



Białko

3.77 g

7.54%



Węglowod.

10.91 g

4.04%



Tłuszcze

1.92 g

2.74%



Błonnik

0.40 g

1.6%

GDA

3.83 %

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 172.5g (2/3 szklanki)
- Płatki kukurydziane bezglutenowe - 15g (5 łyżek stołowych)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Płatki wsyp do miski, zalej podgrzanym lub zimnym mlekiem (wedle uznania).

Smacznego!

