



Placuszki kukurydziane

★★★★★ (34)

10 minut

1-2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

348 kcal / 1 porcję (133 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 261.53 kcal 13.08%	Białko 6.46 g 12.92%	Węglowod. 24.57 g 9.1%	Tłuszcze 16.36 g 23.37%	Błonnik 2.26 g 9.04%	GDA 13.08%
--	-----------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Białko jaja kurzego - 50g (2 sztuki)
- Mąka kukurydziana - 40g (2 $\frac{2}{3}$ łyżki stołowe)
- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 23g ($\frac{1}{4}$ szklanki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Białka ubij na sztywną pianę, dodaj mąkę kukurydzianą i mieszaj. Możesz dolać odrobinę mleka. Masa powinna być lejąca.

KROK 2: Na patelni rozgrzej olej i smaż placuszki na złotą.

*Podawaj na słodko z owocami lub cynamonem i twarogiem bądź na słoń z ziołami.

Smacznego!

