



Płatki kukurydziane na mleku 0,5% tłuszczu

★★★★★ (11)



2 minuty



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

137 kcal / 1 porcję (252 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

54.43 kcal

2.72%



Białko

3.66 g

7.32%



Węglowod.

8.84 g

3.27%



Tłuszcze

0.60 g

0.86%



Błonnik

0.31 g

1.24%

GDA

2.72 %



Składniki

- Mleko UHT, 0,5% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Płatki kukurydziane - 12g (4 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Płatki wsyp do miseczki i zalej mlekiem.

Smacznego!

