



Musli z owocami suszonymi na mleku 1,5% tłuszczu

★★★★★ (6)

🕒 2 minuty

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

206 kcal / 1 porcję (260 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 79.08 kcal 3.95%	🍗 Białko 3.98 g 7.96%	📦 Węglowod. 12.75 g 4.72%	🔪 Tłuszcze 1.72 g 2.46%	🌾 Błonnik 0.92 g 3.68%	GDA 3.95 %
--	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Musli z owocami suszonymi - 30g (3 łyżki stołowe)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Musli wsyp do miseczki, zalej zimnym lub podgrzanym mlekiem (wedle upodobań), zamieszaj.

Smacznego!

