



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!

