



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!

