



Musli z rodz. i orzechami na mleku 1,5% tłuszczu

★★★★★(4)

🕒 2 minuty

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

221 kcal / 1 porcję (260 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 84.85 kcal 4.24%	🥩 Białko 4.33 g 8.66%	📦 Węglowod. 11.68 g 4.33%	🍷 Tłuszcze 2.79 g 3.99%	🌾 Błonnik 1.12 g 4.48%	GDA 4.24 %
--	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Musli z rodzynkami i orzechami - 30g (3 łyżki stołowe)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

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

Smacznego!

