



Musli z rodz. i orzechami na mleku 2% tłuszczu

★★★★★ (6)

🕒 2 minuty

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

230 kcal / 1 porcję (260 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 88.38 kcal 4.42%	🥩 Białko 4.33 g 8.66%	📦 Węglowod. 11.59 g 4.29%	🍷 Tłuszcze 3.23 g 4.61%	🌾 Błonnik 1.12 g 4.48%	GDA 4.42 %
--	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Musli z rodzynkami i orzechami - 30g (3 łyżki stołowe)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

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

Smacznego!

