



Płatki kukurydziane bezglut. na mleku 0,5%

★★★★★(0)

2 minuty

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

125 kcal / 1 porcję (195 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 63.92 kcal 3.2%	Białko 3.76 g 7.52%	Węglowod. 11.14 g 4.13%	Tłuszcze 0.66 g 0.94%	Błonnik 0.51 g 2.04%	GDA 3.2%
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------



Składniki

- Mleko UHT, 0,5% tłuszczu - 180g (2/3 szklanki)
- Płatki kukurydziane bezglutenowe - 15g (5 łyżek stołowych)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Płatki wsyp do miski, zalej podgrzanym lub zimnym mlekiem (wedle uznania).

Smacznego!

