



Płatki kukurydziane bezglut. na mleku 2%

★★★★★(3)

🕒 2 minuty

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

144 kcal / 1 porcję (188 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 76.60 kcal 3.83%	🥩 Białko 3.77 g 7.54%	🍞 Węglowod. 10.91 g 4.04%	🌿 Tłuszcze 1.92 g 2.74%	🌾 Błonnik 0.40 g 1.6%	GDA 3.83 %
--	------------------------------------	--	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

🍲 Składniki

- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 172.5g (3/4 szklanki)
- Płatki kukurydziane bezglutenowe - 15g (5 łyżek stołowych)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

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

Smacznego!

