



Musli z owocami suszonymi na mleku 0,5% tłuszczu

★★★★★ (4)

🕒 2 minuty

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

191 kcal / 1 porcję (270 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 70.78 kcal 3.54%	🥚 Białko 4.04 g 8.08%	📦 Węglowod. 12.56 g 4.65%	🌿 Tłuszcze 0.82 g 1.17%	🌾 Błonnik 0.89 g 3.56%	GDA 3.54%
--	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Mleko UHT, 0,5% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Musli z owocami suszonymi - 30g (3 łyżki stołowe)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

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

Smacznego!

