



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Musli z rodz. i orzechami na mleku 0,5% tłuszczu



Musli z rodz. i orzechami na mleku 0,5% tłuszczu

★★★★★ (3)

🕒 2 minuty

🍴 1 osoba

👨🍳 łatwy

Wartości odżywcze

206 kcal / 1 porcję (270 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 76.33 kcal 3.82%	🥩 Białko 4.39 g 8.78%	🍞 Węglowod. 11.52 g 4.27%	🌿 Tłuszcze 1.86 g 2.66%	🌾 Błonnik 1.08 g 4.32%	GDA 3.82 %
--	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

👨🍳 Składniki

- Mleko UHT, 0,5% tłuszczu - 240g (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!

