



## Placuszki kukurydziane

★★★★★ (34)

10 minut

1-2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**348 kcal** / 1 porcję (133 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>261.53 kcal</b> 13.08%	Białko <b>6.46 g</b> 12.92%	Węglowod. <b>24.57 g</b> 9.1%	Tłuszcze <b>16.36 g</b> 23.37%	Błonnik <b>2.26 g</b> 9.04%	<b>GDA</b> <b>13.08%</b>
--	-----------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Białko jaja kurzego - 50g (2 sztuki)
- Mąka kukurydziana - 40g (2 2/3 łyżki stołowe)
- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 23g (1/4 szklanki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Białka ubij na sztywną pianę, dodaj mąkę kukurydzianą i mieszaj. Możesz dolać odrobinę mleka. Masa powinna być lejąca.

**KROK 2:** Na patelni rozgrzej olej i smaż placuszki na złotą.

\*Podawaj na słodko z owocami lub cynamonem i twarogiem bądź na słońo z ziołami.

Smacznego!

