



## Płatki kukurydziane na mleku 0,5% tłuszczu

★★★★★ (11)

🕒 2 minuty

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**137 kcal** / 1 porcję (252 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>54.43 kcal</b> 2.72%	🥩 Białko <b>3.66 g</b> 7.32%	📦 Węglowod. <b>8.84 g</b> 3.27%	🍷 Tłuszcze <b>0.60 g</b> 0.86%	🌾 Błonnik <b>0.31 g</b> 1.24%	<b>GDA</b> <b>2.72 %</b>
--	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Mleko UHT, 0,5% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Płatki kukurydziane - 12g (4 łyżki stołowe)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Płatki wsyp do miseczki i zalej mlekiem.

Smacznego!

