



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 54.43 kcal 2.72%	🥩 Białko 3.66 g 7.32%	🍞 Węglowod. 8.84 g 3.27%	👤 Tłuszcze 0.60 g 0.86%	🌾 Błonnik 0.31 g 1.24%	GDA 2.72 %
--	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 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!

