



Grzanki z pieczywa tostowego pełnoziarnistego

★★★★★ (15)



2 minuty



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

71 kcal / 1 porcję (27 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
262.00 kcal	7.19 g	54.00 g	3.11 g	3.30 g	13.1 %
13.1%	14.38%	20%	4.44%	13.2%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Pieczywo tostowe pełnoziarniste - 27g (kromka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kromkę chleba włóż do toster. Podpiecz chwilę, aż skórka lekko zbrązowieje.

*Podawaj jako dodatek do zup kremów lub sałatek.

**Grzankę możesz również posmarować margaryną, masłem czosnkowym, pesto lub oliwą z oliwek.

Smacznego!

