

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Płatki kukurydziane bezglut. na mleku 0,5%](#)

Płatki kukurydziane bezglut. na mleku 0,5%

★★★★★ (0)



2 minuty



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

125 kcal / 1 porcję (195 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

63.92 kcal

3.2%



Białko

3.76 g

7.52%



Węglowod.

11.14 g

4.13%



Tłuszcze

0.66 g

0.94%



Błonnik

0.51 g

2.04%

GDA**3.2%**

Składniki

- Mleko UHT, 0,5% tłuszczu - 180g (2/3 szklanki)
- Płatki kukurydziane bezglutenowe - 15g (5 łyżek stołowych)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Płatki wsyp do miski, zalej podgrzanym lub zimnym mlekiem (wedle uznania).

Smacznego!

