



Musli z owocami suszonymi na mleku 0,5% tłuszczu

★★★★★ (4)



2 minuty



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

191 kcal / 1 porcję (270 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

70.78 kcal

3.54%



Białko

4.04 g

8.08%



Węglowod.

12.56 g

4.65%



Tłuszcze

0.82 g

1.17%



Błonnik

0.89 g

3.56%

GDA

3.54%



Składniki

- Mleko UHT, 0,5% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Musli z owocami suszonymi - 30g (3 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Musli wsyp do miseczki, zalej zimnym lub podgrzanym mlekiem (wedle upodobań), zamieszaj.

Smacznego!

