



Musli z rodz. i orzechami na mleku 0,5% tłuszczu

★★★★★ (3)



2 minuty



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

206 kcal / 1 porcję (270 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

76.33 kcal

3.82%



Białko

4.39 g

8.78%



Węglowod.

11.52 g

4.27%



Tłuszcze

1.86 g

2.66%



Błonnik

1.08 g

4.32%

GDA

3.82 %



Składniki

- Mleko UHT, 0,5% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Musli z rodzynkami i orzechami - 30g (3 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

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

Smacznego!

