



Placuszki kukurydziane

★★★★★ (34)



10 minut



1-2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

348 kcal / 1 porcję (133 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

261.53 kcal

13.08%



Białko

6.46 g

12.92%



Węglowod.

24.57 g

9.1%



Tłuszcze

16.36 g

23.37%



Błonnik

2.26 g

9.04%

GDA

13.08%



Składniki

- Białko jaja kurzego - 50g (2 sztuki)
- Mąka kukurydziana - 40g (2 $\frac{2}{3}$ łyżki stołowej)
- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 23g ($\frac{1}{4}$ szklanki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Białka ubij na sztywną pianę, dodaj mąkę kukurydzianą i mieszaj. Możesz dolać odrobinę mleka. Masa powinna być lejąca.

KROK 2: Na patelni rozgrzej olej i smaż placuszki na złoto.

*Podawaj na słodko z owocami lub cynamonem i twarogiem bądź na słono z ziołami.

Smacznego!

