



## Płatki kukurydziane na mleku 0,5% tłuszczu

★★★★★ (11)

2 minuty

1 osoba

łatwy

## Wartości odżywcze

**137 kcal** / 1 porcję (252 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność

**54.43 kcal**

2.72%

Białko

**3.66 g**

7.32%

Węglowod.

**8.84 g**

3.27%

Tłuszcze

**0.60 g**

0.86%

Błonnik

**0.31 g**

1.24%

**GDA****2.72 %**

## Składniki

- Mleko UHT, 0,5% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Płatki kukurydziane - 12g (4 łyżki stołowe)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Płatki wsyp do miseczki i zalej mlekiem.

Smacznego!

