



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Musli z owocami suszonymi na mleku 1,5% tłuszczu



## Musli z owocami suszonymi na mleku 1,5% tłuszczu

★★★★★ (6)

2 minuty

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**206 kcal** / 1 porcję (260 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>79.08 kcal</b> 3.95%	Białko <b>3.98 g</b> 7.96%	Węglowod. <b>12.75 g</b> 4.72%	Tłuszcze <b>1.72 g</b> 2.46%	Błonnik <b>0.92 g</b> 3.68%	<b>GDA</b> <b>3.95 %</b>
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 230g (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!

