



## Grzanki z pieczywa tostowego pełnoziarnistego

★★★★★ (15)

🕒 2 minuty

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**71 kcal** / 1 porcję (27 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>262.00 kcal</b> 13.1%	🍗 Białko <b>7.19 g</b> 14.38%	🍞 Węglowod. <b>54.00 g</b> 20%	🍷 Tłuszcze <b>3.11 g</b> 4.44%	🌾 Błonnik <b>3.30 g</b> 13.2%	<b>GDA</b> <b>13.1 %</b>
-----------------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Pieczywo tostowe pełnoziarniste - 27g (kromka)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kromkę chleba włóż do toster. Podpiecz chwilę, aż skórka lekko zbrązowieje.

\*Podawaj jako dodatek do zup kremów lub sałatek.

\*\*Grzankę możesz również posmarować margaryną, masłem czosnkowym, pesto lub oliwą z oliwek.

Smacznego!

