



## Płatki kukurydziane na mleku 1,5% tłuszczu

★★★★★ (18)

🕒 2 minuty

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**152 kcal** / 1 porcję (242 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>62.67 kcal</b> 3.13%	🥩 Białko <b>3.57 g</b> 7.14%	📦 Węglowod. <b>8.90 g</b> 3.3%	🍷 Tłuszcze <b>1.55 g</b> 2.21%	🌾 Błonnik <b>0.33 g</b> 1.32%	<b>GDA</b> <b>3.13 %</b>
--	------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Płatki kukurydziane - 12g (4 łyżki stołowe)



### Sposób przyrządzenia

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

Smacznego!

