



## Musli z rodz. i orzechami na mleku 2% tłuszczu

★★★★★(6)

🕒 2 minuty

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**230 kcal** / 1 porcję (260 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|  |                                    |  |                                      |                                     |                             |
|--|------------------------------------|--|--------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| 🔥 Kaloryczność<br><b>88.38 kcal</b><br>4.42% | 🥩 Białko<br><b>4.33 g</b><br>8.66% | 📦 Węglowod.<br><b>11.59 g</b><br>4.29% | 🍷 Tłuszcze<br><b>3.23 g</b><br>4.61% | 🌾 Błonnik<br><b>1.12 g</b><br>4.48% | <b>GDA</b><br><b>4.42 %</b> |
|--|------------------------------------|--|--------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|

### 🍲 Składniki

- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Musli z rodzynkami i orzechami - 30g (3 łyżki stołowe)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Musli wsyp do miseczki, zalej zimnym lub podgrzanym mlekiem (wedle upodobań), zamieszaj.

Smacznego!

