



## Płatki kukurydziane bezglut. na mleku 0,5%

★★★★★(0)

2 minuty

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**125 kcal** / 1 porcję (195 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

<b>Kaloryczność</b> 63.92 kcal 3.2%	<b>Białko</b> 3.76 g 7.52%	<b>Węglowod.</b> 11.14 g 4.13%	<b>Tłuszcze</b> 0.66 g 0.94%	<b>Błonnik</b> 0.51 g 2.04%	<b>GDA</b> 3.2%
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	--------------------



### Składniki

- Mleko UHT, 0,5% tłuszczu - 180g (2/3 szklanki)
- Płatki kukurydziane bezglutene nowe - 15g (5 łyżek stołowych)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Płatki wsyp do miski, zalej podgrzanym lub zimnym mlekiem (wedle uznania).

Smacznego!

