



Grzanki z pieczywa tostowego graham

★★★★★ (10)

🕒 2 minuty

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

64 kcal / 1 porcję (27 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 236.00 kcal 11.8%	🍲 Białko 11.59 g 23.18%	📦 Węglowod. 38.70 g 14.33%	🍷 Tłuszcze 2.30 g 3.29%	🌾 Błonnik 6.89 g 27.56%	GDA 11.8%
---	--------------------------------------	---	--------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

🍳 Składniki

- Pieczywo tostowe graham - 27g (kromka)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kromkę chleba włóż do tostera. 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!

