



## Musli z rodz. i orzechami na mleku 1,5% tłuszczu

★★★★★ (4)

🕒 2 minuty

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**221 kcal** / 1 porcję (260 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>84.85 kcal</b> 4.24%	🍗 Białko <b>4.33 g</b> 8.66%	📦 Węglowod. <b>11.68 g</b> 4.33%	🍷 Tłuszcze <b>2.79 g</b> 3.99%	🌾 Błonnik <b>1.12 g</b> 4.48%	<b>GDA</b> <b>4.24 %</b>
--	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Musli z rodzynkami i orzechami - 30g (3 łyżki stołowe)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

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

Smacznego!

