



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Musli z owocami suszonymi na mleku 0,5% tłuszczu



## Musli z owocami suszonymi na mleku 0,5% tłuszczu

★★★★★ (4)

2 minuty

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**191 kcal** / 1 porcję (270 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>70.78 kcal</b> 3.54%	Białko <b>4.04 g</b> 8.08%	Węglowod. <b>12.56 g</b> 4.65%	Tłuszcze <b>0.82 g</b> 1.17%	Błonnik <b>0.89 g</b> 3.56%	<b>GDA</b> <b>3.54%</b>
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

### Składniki

- Mleko UHT, 0,5% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Musli z owocami suszonymi - 30g (3 łyżki stołowe)

### Sposób przyrządzenia

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

Smacznego!

