



# Каша овсяная с сухим молоком, с яблоками и хурмой



<b>На 290 г</b>	Калории 233	Белки 6.5	Жиры 3.9	Углеводы 43.7
<b>На 100 г</b>	Калории 80.4	Белки 2.2	Жиры 1.4	Углеводы 15.1

## Ингредиенты

Вода - 150 граммов  
Овсянка сухая - 25 граммов  
Яблоки - 64 грамма  
Хурма - 25 граммов  
Сахар - 14 граммов  
Молоко сухое - 12 граммов

Процент потерь по массе: 71 %

## Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)