



Каша овсяная с сухим молоком, с яблоками и хурмой



На 290 г

Калории
233

Белки
6.5

Жиры
3.9

Углеводы
43.7

На 100 г

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

© 2013-2017 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifigu.ru