



## 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

© 2013-2018 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifigu.ru](http://beregifigu.ru)