



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

© 2013-2019 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifigu.ru