



## Каша овсяная с тыквой



На 465 г

Калории  
495

Белки  
22.0

Жиры  
13.5

Углеводы  
71.5

На 100 г

Калории  
106.5

Белки  
4.7

Жиры  
2.9

Углеводы  
15.4

### Ингредиенты

Овсянка - 100 граммов  
Тыква - 100 граммов  
Молоко - 300 граммов

Процент потерь по массе: 53.5 %

### Инструкция по приготовлению

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