



## Каша овсяная с тыквой



<b>На 465 г</b>	Калории 495	Белки 22.0	Жиры 13.5	Углеводы 71.5
<b>На 100 г</b>	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

© 2013-2023 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)