



## Ленивая овсянка (банан, курага, яблоко)



<b>На 273 г</b>	Калории 263	Белки 10.0	Жиры 7.2	Углеводы 39.7
<b>На 100 г</b>	Калории 96.3	Белки 3.7	Жиры 2.7	Углеводы 14.5

### Ингредиенты

Банан - 35 граммов  
Курага - 6 граммов  
Мед - 5 граммов  
Яблоко зеленое - 10 граммов  
Овсянка - 29 граммов  
Молоко 3,2% - 104 грамма  
Йогурт натуральный - 84 грамма

Процент потерь по массе: 72.7 %

### Описание

Выложить в банку сухую овсянку, молоко и натуральный йогурт (холодные). Добавить мед и перемешать. Нарезать банан, яблоко и курагу - добавить к смеси и немного перемешать. Закрыть крышкой и убрать в холодильник до утра.

### Инструкция по приготовлению

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