



Ленивая овсянка (банан, курага, яблоко)



На 273 г	Калории 263	Белки 10.0	Жиры 7.2	Углеводы 39.7
На 100 г	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. Закрывать крышкой и убрать в холодильник до утра.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru