



## Овсяная каша на молоке Dasha812



<b>На 500 г</b>	Калории 484	Белки 18.9	Жиры 15.0	Углеводы 67.5
<b>На 100 г</b>	Калории 96.8	Белки 3.8	Жиры 3.0	Углеводы 13.5

### Ингредиенты

Овсяные хлопья - 50 граммов  
Молоко Пискаревское 2,5% - 480 граммов  
Вода - 60 граммов  
Сахарный песок - 20 граммов

Процент потерь по массе: 50 %

### Инструкция по приготовлению

- 1.
- 2.
- 3.

© 2013-2019 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)