



Овсяная каша на молоке Dasha812



На 500 г	Калории 484	Белки 18.9	Жиры 15.0	Углеводы 67.5
На 100 г	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.

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