

Овсяная каша на молоке Dasha812

На 500 г	Калории	Белки	Жиры	Углеводь
	484	18.9	15.0	67.5
Ha 100 c	Калории	Белки	Жиры	Углеводь
	96.8	3.8	3 0	135

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.

© 2013-2024 Береги фигуру Все права защищены Распечатано с сайта beregifiguru.ru