



Овсяная каша



На 700 г	Калории 614	Белки 22.7	Жиры 13.8	Углеводы 99.8
На 100 г	Калории 87.7	Белки 3.2	Жиры 2.0	Углеводы 14.3

Ингредиенты

Овсяная крупа - 130 граммов
Вода - 450 граммов
Молоко 2,5% - 250 граммов
Сахарный песок - 3 грамма
Соль поваренная пищевая - 2 грамма

Процент потерь по массе: 30 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2018 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru