Овсяная каша

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

© 2013-2025 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru