



Овсянка запареная



На 290 г	Калории 243	Белки 7.2	Жиры 4.0	Углеводы 41.9
На 100 г	Калории 83.9	Белки 2.5	Жиры 1.4	Углеводы 14.4

Ингредиенты

Каша овсяная porridge - 50 граммов
Вода - 200 граммов
Мед - 20 граммов

Процент потерь по массе: 71 %

Инструкция по приготовлению

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