



## Овсянка запареная



<b>На 290 г</b>	Калории 243	Белки 7.2	Жиры 4.0	Углеводы 41.9
<b>На 100 г</b>	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

© 2013-2018 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)