Овсянка запареная

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

Ингредиенты

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

Процент потерь по массе: 71 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2019 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru