



## Овсянка на воде



<b>На 350 г</b>	Калории 338	Белки 6.7	Жиры 11.9	Углеводы 48.9
<b>На 100 г</b>	Калории 96.4	Белки 1.9	Жиры 3.4	Углеводы 14.0

### Ингредиенты

Каша овсяная porridg - 45 граммов  
Вода - 300 граммов  
Мед - 10 граммов  
Масло сливочное - 10 граммов  
Изюм - 15 граммов  
Сахарный песок - 7 граммов

Процент потерь по массе: 65 %

### Инструкция по приготовлению

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