



Овсянка на воде



На 350 г	Калории 338	Белки 6.7	Жиры 11.9	Углеводы 48.9
На 100 г	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

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