



## Овсянка с йогуртом



<b>На 260 г</b>	Калории 310	Белки 15.3	Жиры 9.4	Углеводы 41.1
<b>На 100 г</b>	Калории 119.1	Белки 5.9	Жиры 3.6	Углеводы 15.8

### Ингредиенты

Овсянка геркулес - 45 граммов  
Йогурт - 200 граммов

Процент потерь по массе: 74 %

### Описание

Залить овсянку йогуртом и оставить на 15-30 минут.

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifigu.ru](http://beregifigu.ru)