



Овсянка с йогуртом



На 260 г	Калории 310	Белки 15.3	Жиры 9.4	Углеводы 41.1
На 100 г	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

© 2013-2018 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifigu.ru