



## Овсянка с маслом, медом, изюмом



<b>На 327 г</b>	Калории 259	Белки 4.3	Жиры 12.3	Углеводы 33.2
<b>На 100 г</b>	Калории 79.3	Белки 1.3	Жиры 3.7	Углеводы 10.2

### Ингредиенты

Овсянка - 35 граммов  
Вода - 150 граммов  
Молоко 3,2% мягкое - 100 граммов  
Изюм - 15 граммов  
Масло сливочное - 10 граммов  
Мед - 17 граммов

Процент потерь по массе: 67.3 %

### Инструкция по приготовлению

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