



Овсянка с маслом, медом, изюмом



На 327 г	Калории 259	Белки 4.3	Жиры 12.3	Углеводы 33.2
На 100 г	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

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