



Овсяноблин с бананом и сыром



На 230 г	Калории 345	Белки 20.0	Жиры 11.3	Углеводы 40.6
На 100 г	Калории 149.8	Белки 8.7	Жиры 4.9	Углеводы 17.6

Ингредиенты

Мука овсяная диетическая - 30 граммов
Овсяные хлопья - 10 граммов
Куриное яйцо - 55 граммов
Кефир 1% - 50 граммов
Банан - 60 граммов
Сыр "Легкий" - 20 граммов

Процент потерь по массе: 77 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2020 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifigu.ru