



## Овсяноблин с бананом



<b>На 88 г</b>	Калории 116	Белки 4.0	Жиры 1.4	Углеводы 21.9
<b>На 100 г</b>	Калории 131.7	Белки 4.5	Жиры 1.6	Углеводы 24.9

### Ингредиенты

Банан - 90 граммов  
Отруби овсяные элмика - 20 граммов

Процент потерь по массе: 91.2 %

### Описание

Приготовление: Разминаем вилкой банан и добавляем отруби. Перемешать и дать постоять минут 10-15. Жарим овсяноблин на антипригарной сковороде без масла с 2 сторон. Следите, чтобы не подгорел, у меня он немного подгорел, т.к. без масла жарила.

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2020 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)