



Овсяноблин



На 200 г	Калории 375	Белки 21.8	Жиры 17.4	Углеводы 32.9
На 100 г	Калории 187.5	Белки 10.9	Жиры 8.7	Углеводы 16.5

Ингредиенты

Молоко 1,5% - 30 граммов
Масло слив. Крестьянское - 5 граммов
Овсянка - 60 граммов
Яйцо - 120 граммов

Процент потерь по массе: 80 %

Описание

Овсянку замочить в молоке, добавить яйца, посолить, вмешать и жарить на сковороде с 2хсторон

Инструкция по приготовлению

© 2013-2021 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru