



## Овсяное печенье с льняной мукой



<b>На 420 г</b>	Калории 1982	Белки 47.4	Жиры 128.6	Углеводы 158.1
<b>На 100 г</b>	Калории 472.0	Белки 11.3	Жиры 30.6	Углеводы 37.6

### Ингредиенты

Мука пшеничная - 100 граммов  
Мука овсяная диетическая - 50 граммов  
Льняная мука - 50 граммов  
Сахар - 30 граммов  
Кунжут - 10 граммов  
Льняное семя - 10 граммов  
Овсяные хлопья - 30 граммов  
Яйцо - 1 штука  
Масло растительное - 100 граммов

Процент потерь по массе: 58 %

### Инструкция по приготовлению

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