



Овсяное печенье с льняной мукой



| | | | | |
|-----------------|------------------|---------------|---------------|-------------------|
| На 420 г | Калории 1982 | Белки 47.4 | Жиры 128.6 | Углеводы 158.1 |
| На 100 г | 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

© 2013-2023 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifigu.ru