



геркулесовая каша на молоке с яблоком и бананом



На 845 г	Калории 629	Белки 22.1	Жиры 13.2	Углеводы 107.7
На 100 г	Калории 74.4	Белки 2.6	Жиры 1.6	Углеводы 12.7

Ингредиенты

Геркулес - 90 граммов
Молоко пастеризованное, 2,5% жирности - 300 граммов
Яблоки - 140 граммов
Банан - 115 граммов
Вода - 200 граммов

Процент потерь по массе: 15.5 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2018 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru