



## каша овсяная с пшен.отрубями



<b>На 221.85 г</b>	Калории 165	Белки 5.1	Жиры 2.4	Углеводы 30.6
--------------------	----------------	--------------	-------------	------------------

<b>На 100 г</b>	Калории 74.4	Белки 2.3	Жиры 1.1	Углеводы 13.8
-----------------	-----------------	--------------	-------------	------------------

### Ингредиенты

овсяные хлопья с пшенич. отрубями - 42 грамма  
Сахарный песок - 10 граммов  
Вода - 200 граммов  
Соль поваренная пищевая - 3 грамма

Процент потерь по массе: 77.815 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)