



овсяноблин с творогом, бананом и грецким орехом



На 285 г	Калории 488	Белки 26.6	Жиры 20.2	Углеводы 50.2
На 100 г	Калории 171.3	Белки 9.3	Жиры 7.1	Углеводы 17.6

Ингредиенты

Яйцо - 50 граммов
молоко 3,2% - 50 граммов
банан - 50 граммов
Грецкий орех - 15 граммов
Творог обезжиренный (Чебаркульский молочный завод) - 50 граммов
Овсяные хлопья - 55 граммов

Процент потерь по массе: 71.5 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2020 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru