



## ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ИЗЮМОМ



<b>На 216 г</b>	Калории 481	Белки 20.2	Жиры 7.6	Углеводы 86.2
<b>На 100 г</b>	Калории 222.9	Белки 9.4	Жиры 3.5	Углеводы 39.9

### Ингредиенты

Овсяные хлопья - 50 граммов  
Отруби овсяные - 50 граммов  
Изюм темный - 25 граммов  
Кефир 1 - 100 граммов  
Разрыхлитель теста - 5 граммов

Процент потерь по массе: 78.4 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2019 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)