



ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ИЗЮМОМ



На 216 г	Калории 481	Белки 20.2	Жиры 7.6	Углеводы 86.2
На 100 г	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

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