



## Каша из овсяных хлопьев на воде с молоком и сахаром



<b>На 190 г</b>	Калории 204	Белки 6.0	Жиры 4.1	Углеводы 35.8
<b>На 100 г</b>	Калории 107.2	Белки 3.2	Жиры 2.1	Углеводы 18.8

### Ингредиенты

Вода - 100 граммов  
Молоко 2.5 - 100 граммов  
Сахарный песок - 10 граммов  
Хлопья овсяные - 30 граммов

Процент потерь по массе: 81 %

### Инструкция по приготовлению

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