



Каша овсяная на молоке



На 0 г	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
На 100 г	Калории 67.1	Белки 2.3	Жиры 2.1	Углеводы 9.7

Ингредиенты

Крупа овсяная - 200 граммов
Молоко - 950 граммов
Вода - 1000 граммов
Сахарный песок - 50 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

Описание

Каша овсяная на молоке

Инструкция по приготовлению

- Отмерить нужное количество овсяных хлопьев.
- Залить горячей водой, оставить на несколько часов для набухания.
- Вскипятить молоко.
- В кипящее молоко добавить замоченные овсяные хлопья при постоянном помешивании.
- Варить около 30 минут.
- Добавить сахар и соль по вкусу.

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru