



Ленивая овсянка с манго



На 325 г	Калории 364	Белки 16.2	Жиры 11.2	Углеводы 43.3
На 100 г	Калории 111.8	Белки 5.0	Жиры 3.4	Углеводы 13.3

Ингредиенты

Овсянка - 50 граммов
Манго - 80 граммов
Творог 5,5 - 70 граммов
ряженка - 100 граммов

Процент потерь по массе: 67.5 %

Инструкция по приготовлению

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