



Ленивая овсянка с ягодами и орехами



На 218 г	Калории 240	Белки 9.3	Жиры 9.5	Углеводы 29.2
На 100 г	Калории 110.1	Белки 4.3	Жиры 4.4	Углеводы 13.4

Ингредиенты

Геркулес монастырский - 30 граммов
Йогурт натуральный - 120 граммов
Клубника замороженная - 30 граммов
Черника замороженная - 15 граммов
Ежевика замороженная - 15 граммов
Фундук - 3 грамма
Миндаль - 5 граммов

Процент потерь по массе: 78.2 %

Описание

Овсяные хлопья залить йогуртом, добавить сахарозаменитель, ягоды и орехи. На ночь поставить в холодильник

Инструкция по приготовлению

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