

Овсяная каша на воде (без соли и сахара)

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 350 г	188	6.9	3.7	31.8
На 100 г	53.8	2.0	1.1	9.1

Ингредиенты

Овсяные хлопья №2 - 53 грамма
Вода - 345 граммов

Процент потерь по массе: 65 %

Описание

Хлопья одна часть по объему, воды две части. В кипящую воду всыпать хлопья. На маленьком огне поварить 1 минуту. Дать настояться под крышкой еще 2 минуты.

Инструкция по приготовлению

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