

Овсяная каша на молоке Dasha812

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 500 г	484	18.9	15.0	67.5
На 100 г	96.8	3.8	3.0	13.5

Ингредиенты

Овсяные хлопья - 50 граммов
Молоко Пискаревское 2,5% - 480 граммов
Вода - 60 граммов
Сахарный песок - 20 граммов

Процент потерь по массе: 50 %

Инструкция по приготовлению

1.

2.

3.

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