



Овсянка в банке(яблоко, кефир)



На 360 г	Калории 337	Белки 14.4	Жиры 6.8	Углеводы 40.0
На 100 г	Калории 93.6	Белки 4.0	Жиры 1.9	Углеводы 11.1

Ингредиенты

Овсяные хлопья - 60 граммов
яблоко - 100 граммов
кефир 1% - 200 граммов

Процент потерь по массе: 64 %

Описание

Яблоко натереть на терке, смешать все ингредиенты и поставить в холодильник на ночь.

Инструкция по приготовлению

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