

Овсянка с йогуртом

На 260 г	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
	310	15.3	9.4	41.1
На 100 г	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
	119.1	5. 9	3.6	15.8

Ингредиенты

Овсянка геркулес - 45 граммов Йогурт - 200 граммов

Процент потерь по массе: 74 %

Описание

Залить овсянку йогуртом и оставить на 15-30 минут.

Инструкция по приготовлению

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