

Овсяноблин

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 238 г	329	22.6	14.8	26.4
На 100 г	138.4	9.5	6.2	11.1

Ингредиенты

Овсянка - 42 грамма
Отруби овсяные - 13 граммов
Яйцо - 134 грамма
Молоко 3.2 % - 61 грамм

Процент потерь по массе: 76.2 %

Описание

Берем овсянку (не быстрой варки у меня) 4 ст.л. (42 гр), добавили молоко 61 гр, отруби овсяные 13 гр, 2 яйца 134 гр. Смешать и дать постоять 20 минут. Потом жарим на сухой антипригарной сковороде... как перевернули на другую сторону.. можно на"поджареную" положить творог,или нежирный тертый сыр и т.п. можно добавить сах.зам.. и бананы.. будет сладкий..

Инструкция по приготовлению

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