



Овсяноблин



На 0 г	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
На 100 г	Калории 171.8	Белки 9.4	Жиры 6.2	Углеводы 19.6

Ингредиенты

Крупа овсяная - 40 граммов
Яйцо сырое - 55 граммов
Молоко цельное - 37 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

Описание

3 ст.л. овсянки, 1 яйцо, 2 ст.л. молока смешать, пожарить без масла

Инструкция по приготовлению

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