



## Овсяноблин на кокосовом молоке



<b>На 0 г</b>	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
<b>На 100 г</b>	Калории 219.0	Белки 11.8	Жиры 10.7	Углеводы 17.9

### Ингредиенты

Кокосовое молоко - 15 граммов  
яйцо - 54 грамма  
Овсянка - 20 граммов  
Овсяные отруби - 10 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

### Описание

Яйцо взбить, все смешать, добавить любимых специй и вылить на ХОЛОДНУЮ сковороду, пожарить.

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)