



Овсяноблин с помидором и сулугуни



На 285 г	Калории 529	Белки 30.3	Жиры 32.4	Углеводы 32.1
На 100 г	Калории 185.6	Белки 10.6	Жиры 11.4	Углеводы 11.3

Ингредиенты

Хлопья овсяные - 40 граммов
молоко 2,5% - 20 граммов
масло подсолнечное - 5 граммов
Яйцо куриное - 2 штуки
Сулугуни - 50 граммов
Помидор - 50 граммов

Процент потерь по массе: 71.5 %

Инструкция по приготовлению

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