Овсяноблин с сыром

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 0 г	0	0.0	0.0	0.0
На 100 г	175.1	11.2	6.6	17.8

Ингредиенты

Овсяные хлопья клинские - 50 граммов
Молоко - 80 граммов
Яйцо - 1 штука
Сыр «Российский» 30 % - 30 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

Описание

Смешать яйцо, молоко ,геркулес и дать настояться 1мин. Затем выложить/вылить на скороходу и накрыть крышкой на 1 мин на среднем огне. Открыть добавить сыр, сложить пополам.

Инструкция по приготовлению

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