



## Овсяноблин с сыром



<b>На 160 г</b>	Калории 374	Белки 22.1	Жиры 21.2	Углеводы 20.3
<b>На 100 г</b>	Калории 233.5	Белки 13.8	Жиры 13.2	Углеводы 12.7

### Ингредиенты

Овсянка - 30 граммов  
Яйцо куриное - 55 граммов  
Кефир (2,5%) - 60 граммов  
Сыр - 40 граммов

Процент потерь по массе: 84 %

### Инструкция по приготовлению

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