

Овсяноблин с творогом

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 156.87 г	288	27.1	13.8	11.8
На 100 г	183.8	17.3	8.8	7.5

Ингредиенты

Яйцо - 100 граммов
Творог нежирный - 70 граммов
Соль поваренная пищевая - 2 грамма
Масло подсолнечное нерафинированное - 2 грамма
Крупа овсяная - 15 граммов

Процент потерь по массе: 84.313 %

Инструкция по приготовлению

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