



## геркулесовая каша на молоке с яблоком и бананом



<b>На 845 г</b>	Калории 629	Белки 22.1	Жиры 13.2	Углеводы 107.7
<b>На 100 г</b>	Калории 74.4	Белки 2.6	Жиры 1.6	Углеводы 12.7

### Ингредиенты

Геркулес - 90 граммов  
Молоко пастеризованное, 2,5% жирности - 300 граммов  
Яблоки - 140 граммов  
Банан - 115 граммов  
Вода - 200 граммов

Процент потерь по массе: 15.5 %

### Инструкция по приготовлению

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