



десерт



На 350 г	Калории 899	Белки 26.3	Жиры 36.4	Углеводы 119.1
На 100 г	Калории 256.9	Белки 7.5	Жиры 10.4	Углеводы 34.0

Ингредиенты

Авокадо - 100 граммов
Арахис - 20 граммов
Банан - 60 граммов
Слива сушеная (чернослив) - 50 граммов
Овсянка сухая - 100 граммов
Какао-порошок - 20 граммов

Процент потерь по массе: 65 %

Описание

все ингредиенты на блендере измельчить, чернослив предварительно замочить кипятком, готовое убрать в холодильник использовать как пасту.

Инструкция по приготовлению

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