



овсяная каша с черносливом



На 140 г	Калории 146	Белки 4.3	Жиры 2.1	Углеводы 27.7
На 100 г	Калории 104.6	Белки 3.0	Жиры 1.5	Углеводы 19.8

Ингредиенты

Геркулес - 32 грамма
чернослив - 14 граммов
Вода - 150 граммов

Процент потерь по массе: 86 %

Описание

30 гр.геркулеса ,14 гр.чернослива залить кипятком 100 мл.,настоять 10-15 минут

Инструкция по приготовлению

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