овсяноблин с сыром и бананом

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 111 г	362	22.5	15.2	36.1
На 100 г	326.1	20.3	13.7	32.5

Ингредиенты

Яйцо - 56 граммов
Овсяные отруби - 50 граммов
Йогурт - 30 граммов
Сыр "Сулугуни" - 22 грамма
банан - 40 граммов

Процент потерь по массе: 88.9 %

Описание

Копирую рецепт из Инстаграмм: Овсяноблин с бананом и сыром - это нереально вкусно! Ингредиенты: - 1 яйцо - 3 ст.л овсяных отрубей - 20-30 гр твердого сыра - 2 ч.л маложирный сметаны или Активии без добавок - 1/3 банана - 1/2 ч.л разрыхлителя - сахарозаменитель по вкусу Приготовление: Яйцо взболтать, добавить отруби, разрыхлитель, сахзам, йогурт/сметану и перемешать. Выложить массу на хорошо разогретую сковороду и жарить под крышкой с 2х сторон до готовности. На одну половину выложить нарезанный сыр и банан, закрыть второй половиной и подержать на огне до расплавления сыра. Готовила по рецепту @tomka_an

Инструкция по приготовлению

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