

# овсяное молоко домашнее

| | Калории | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|
| **На 350 г** | 390 | 12.0 | 6.0 | 71.0 |
| **На 100 г** | 111.4 | 3.4 | 1.7 | 20.3 |

## Ингредиенты

Овсянка - 100 граммов
Вода - 300 граммов

Процент потерь по массе: 65 %

## Описание

Овсянку замочить, все смешать в блендере, пропустить через сито

## Инструкция по приготовлению

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