



ЗАВТРАК

Овсяноблин

Овсяноблин — блин. Калорийность: 176.1 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, яйца, сыр.

Время 15 мин	Порции не указано	Сложность Простая
-----------------	----------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

176,1 Ккал	8,8 Белки, г	6,6 Жиры, г	21,5 Углеводы, г
---------------	-----------------	----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Овсяные хлопья — 3 ст. л.
 - ☐ Яйцо — 1 шт.
 - ☐ Молоко — 60 мл
 - ☐ Любая начинка по вкусу: например, ягоды, фрукты, джем, крем или рыба и творожный сыр — по вкусу
-

Приготовление

- 01 Измельчить овсяные хлопья в блендере или кофемолке, соединить их с молоком и яйцом. Полученную смесь взбить венчиком или миксером и вылить на разогретую сковороду. Обжарить блин с двух сторон, немного остудить, переложить в него выбранную начинку и сложить пополам.
-

Соберите рацион в Fit
Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный
курс — в одной системе.
fitpush.ru