

Овсянка с сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **95.31 ккал.**
Белки: **4.63 г.**
Жиры: **4.41 г.**
Углеводы: **9.44 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyanka-s-syrom/>

Ингредиенты:

- 30 грамм овсянки (хлопьев)
- 200 г воды
- 12 ч.л. паприки
- щепотка сухого чеснока
- 12 ч.л. итальянских трав
- твердый сыр - 30 г

Приготовление:

Овсянку в кастрюльку, заливаем водой. Добавляем специи и соль по вкусу. Варим на небольшом огне, когда готова, добавляем тертый сыр и хорошо перемешиваем.