

Овсяный блин



На 100 грамм:
Калорийность: **185,81 ккал.**
Белки: **10,82 г.**
Жиры: **8,33 г.**
Углеводы: **16,17 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyanyj-blin/>

Ингредиенты:

- овсянка 4 ст. л
- яйца куриные 3 шт
- молоко 3 ст. л

Приготовление:

Овсянку размолоть в муку, смешать с яйцами и молоком.
Посолить.
Жарить без масла с двух сторон на умеренном огне.