

## *Низкобелковая каша МакМастер с вареньем.*

*Очень быстро. Очень просто. 4 столовые ложки каши развести в 250 мл горячей воды и каша готова! По вкусу можно добавить варенье (как мы сделали), мед, свежие фрукты или сухофрукты.*



*Пищевая ценность  
полученной порции:  
белки - 0,5г,  
жиры - 0,2г,  
углеводы - 3г,  
энергетическая ценность -  
136ккал/777 кДж*