



Апельсиновый торт с маком



На 630 г	Калории 733	Белки 74.9	Жиры 20.5	Углеводы 58.6
На 100 г	Калории 116.3	Белки 11.9	Жиры 3.3	Углеводы 9.3

Ингредиенты

Отруби овсяные - 25 граммов
Пшеничные отруби - 28 граммов
Кефир 1% - 110 граммов
Куриные яйца - 50 граммов
Молоко 1% - 50 граммов
Творог 1% - 300 граммов
Мак - 13 граммов
Апельсин - 300 граммов
Шоколад Российский 70% какао горький - 3 грамма

Процент потерь по массе: 37 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru