



## Апельсиновый торт с маком



<b>На 630 г</b>	Калории 733	Белки 74.9	Жиры 20.5	Углеводы 58.6
<b>На 100 г</b>	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

© 2013-2023 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)