



Банановые оладья



На 263 г	Калории 396	Белки 17.4	Жиры 17.1	Углеводы 43.1
На 100 г	Калории 150.7	Белки 6.6	Жиры 6.5	Углеводы 16.4

Ингредиенты

Яйцо - 115 граммов
Рисовая мука - 40 граммов
банан - 100 граммов
Разрыхлитель теста - 1 грамм
Масло подсолнечное - 7 граммов

Процент потерь по массе: 73.7 %

Описание

Ингредиенты: яйцо - 2 шт рисовая мука - 40 гр. банан - 100 гр. (средний банан) разрыхлитель - 1 гр. (0,3 ч.л.) Смешать все ингредиенты блендером. Жарить на антипригарной сковороде. Так как у меня сковорода уже не антипригарная, то жарила на небольшом количестве масла (7 гр) В оригинальном рецепте указан шоколад 10 гр.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2019 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru