



Блины на цз муке



На 343 г	Калории 470	Белки 25.2	Жиры 12.6	Углеводы 66.4
На 100 г	Калории 137.1	Белки 7.3	Жиры 3.7	Углеводы 19.4

Ингредиенты

Куриные яйца - 84 грамма
Молоко 0,5% - 60 граммов
Вода - 350 граммов
Мука пшеничная цельнозерновая обойная - 100 граммов
Разрыхлитель теста - 1 грамм

Процент потерь по массе: 65.7 %

Инструкция по приготовлению

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