



Бутерброд с маслом и сыром



На 55 г	Калории 141	Белки 5.0	Жиры 7.7	Углеводы 13.7
На 100 г	Калории 256.5	Белки 9.2	Жиры 13.9	Углеводы 24.9

Ингредиенты

Хлеб ржаной - 40 граммов
Сыр Ламбер - 10 граммов
Масло сливочное - 5 граммов

Процент потерь по массе: 94.5 %

Инструкция по приготовлению

1. Хлеб порезать на кусочки.
2. Дать маслу немного подтаять и на хлеб намазать масло.
3. Сверху на масло положить ломтик сыра.

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