



## Бутерброд с маслом и сыром



<b>На 55 г</b>	Калории 141	Белки 5.0	Жиры 7.7	Углеводы 13.7
<b>На 100 г</b>	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](http://beregifigu.ru)