



## Бутерброд с маслом и сыром



|                 |                  |              |              |                  |
|-----------------|------------------|--------------|--------------|------------------|
| <b>На 55 г</b>  | Калории<br>141   | Белки<br>5.0 | Жиры<br>7.7  | Углеводы<br>13.7 |
| <b>На 100 г</b> | Калории<br>256.5 | Белки<br>9.2 | Жиры<br>13.9 | Углеводы<br>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.

© 2013-2018 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifigu.ru](http://beregifigu.ru)