



# Гречневые оладьи с разрыхлителем



<b>На 365 г</b>	Калории 974	Белки 44.5	Жиры 36.7	Углеводы 116.5
<b>На 100 г</b>	Калории 266.9	Белки 12.2	Жиры 10.1	Углеводы 31.9

## Ингредиенты

Мука диетическая гречневая - 160 граммов  
Масло подсолнечное - 30 граммов  
Разрыхлитель теста - 7.5 граммов  
Соль поваренная пищевая - 3 грамма  
сахарозаменитель - 60 граммов  
Яйцо - 1 штука  
Белок куриного яйца - 5 порций

Процент потерь по массе: 63.5 %

## Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта beregifigu.ru