



## Запеканка с тыквой



<b>На 680 г</b>	Калории 619	Белки 49.3	Жиры 21.7	Углеводы 60.7
<b>На 100 г</b>	Калории 91.1	Белки 7.3	Жиры 3.2	Углеводы 8.9

### Ингредиенты

Тыква - 330 граммов  
Творог - 180 граммов  
Куриные яйца - 100 граммов  
Мука кукурузная - 30 граммов  
Рис вареный, белый - 40 граммов

Процент потерь по массе: 32 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2020 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)