



Запеканка



На 1397 г	Калории 1665	Белки 93.0	Жиры 54.5	Углеводы 67.2
На 100 г	Калории 119.2	Белки 6.7	Жиры 3.9	Углеводы 4.8

Ингредиенты

Фарш домашний - 500 граммов
Морковь - 800 граммов
Соль поваренная пищевая - 20 граммов
Сметана - 50 граммов
Яйцо - 65 граммов
Лук репка - 100 граммов

Процент потерь по массе: -39.7 %

Инструкция по приготовлению

1. 1 слой - морковь на терке
2. 2 слой - фарш
3. 3 слой - лук полукольцами
4. 4 слой - морковь на терке
5. смешать сметану и яйцо, полить сверху
6. запекать в духовке до готовности 40 - 50 мин

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