



Картофель запеченный в микроволновке



На 276 г

Калории
287

Белки
6.3

Жиры
6.2

Углеводы
51.2

На 100 г

Калории
103.9

Белки
2.3

Жиры
2.3

Углеводы
18.5

Ингредиенты

Картофель (сырой) - 314 граммов
Масло оливковое - 5 граммов

Процент потерь по массе: 72.4 %

Описание

Картофель порезать как вам удобно, если на две части, то середину нужно порезать в клетку (что бы хорошо пропеклась изнутри). Либо гармошкой, можно дольками, чем тоньше, тем быстрее приготовление, смазать маслом, либо положить кусочек сливочного. Посолить и поперчить, готовится в зависимости от мощности микроволновки и толщины картофеля.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2018 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru