



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

© 2013-2017 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru