



## 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](http://beregifiguru.ru)