



## Каша пшеничная на воде



<b>На 1184 г</b>	Калории 727	Белки 26.5	Жиры 3.0	Углеводы 145.1
<b>На 100 г</b>	Калории 61.4	Белки 2.2	Жиры 0.3	Углеводы 12.3

### Ингредиенты

Пшеничная крупа - 230 граммов

Процент потерь по массе: -18.4 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2018 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)