



## Лаваш с творогом и бананом



<b>На 153 г</b>	Калории 201	Белки 9.5	Жиры 0.9	Углеводы 39.5
<b>На 100 г</b>	Калории 131.6	Белки 6.2	Жиры 0.6	Углеводы 25.8

### Ингредиенты

Лаваш - 33 грамма  
Творог - 30 граммов  
Банан - 90 граммов

Процент потерь по массе: 84.7 %

### Описание

На Лаваш от 30 гр до 35 гр намазать творог и завернуть в него банан.

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2019 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)