



Морковный торт с протеином и мандаринами



На 790 г	Калории 1389	Белки 102.2	Жиры 56.9	Углеводы 127.9
На 100 г	Калории 175.8	Белки 12.9	Жиры 7.2	Углеводы 16.2

Ингредиенты

Протеин Моссачино - 52 грамма
Мука пшеничная обойная (цельнозерновая) - 122 грамма
Кокосовая стружка - 36 граммов
Морковь сырая - 75 граммов
Цедра апельсина - 13 граммов
Оливковое масло - 10 граммов
Белок яичный - 102 грамма
Желток яичный куриный - 54 грамма
творог мягкий 0,1% - 236 граммов
Мандарин - 155 граммов
Какао-порошок - 4 грамма

Процент потерь по массе: 21 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru