



## Низкокалорийная творожная запеканка



<b>На 1121 г</b>	Калории 1867	Белки 161.8	Жиры 100.4	Углеводы 72.5
<b>На 100 г</b>	Калории 166.5	Белки 14.4	Жиры 9.0	Углеводы 6.5

### Ингредиенты

Творог 9% - 850 граммов  
Яйцо - 3 штуки  
Молоко - 120 граммов  
Сахарный песок - 40 граммов

Процент потерь по массе: -12.1 %

### Описание

Можно сделать и сырнички

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)