



## Низкокалорийная творожная запеканка



На **1121 г**

Калории  
1867

Белки  
161.8

Жиры  
100.4

Углеводы  
72.5

На **100 г**

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

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