Омлет на молоке и сметане

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 222.95 г	493	21.5	43.7	3.5
На 100 г	221.3	9.6	19.6	1.6

Ингредиенты

Сметана 20 - 30 граммов
Яйцо - 165 граммов
Молоко - 30 граммов
Масло подсолнечное - 20 граммов

Процент потерь по массе: 77.705 %

Инструкция по приготовлению

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