



Омлет с шампиньонами



На 551 г	Калории 759	Белки 36.2	Жиры 61.4	Углеводы 15.4
На 100 г	Калории 137.7	Белки 6.6	Жиры 11.1	Углеводы 2.8

Ингредиенты

Яйцо - 173 грамма
Молоко - 151 грамм
Шампиньоны - 250 граммов
Лук репчатый - 70 граммов
Масло подсолнечное - 35 граммов
Сметана - 43 грамма

Процент потерь по массе: 44.9 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2023 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru