



## Сырники с рисовой мукой



<b>На 426 г</b>	Калории 539	Белки 63.2	Жиры 3.8	Углеводы 68.7
<b>На 100 г</b>	Калории 126.4	Белки 14.8	Жиры 0.9	Углеводы 16.1

### Ингредиенты

Творог 1% - 300 граммов  
Белок - 2 штуки  
Мука рисовая - 60 граммов  
Банан - 80 граммов

Процент потерь по массе: 57.4 %

### Инструкция по приготовлению

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