



Сырники яблочные



На 701.35 г	Калории 1074	Белки 85.6	Жиры 27.4	Углеводы 123.9
На 100 г	Калории 153.2	Белки 12.2	Жиры 3.9	Углеводы 17.7

Ингредиенты

Творог обезжиренный - 360 граммов
Мука цельнозерновая полбвая - 70 граммов
Мед пчелиный - 35 граммов
Грецкий орех - 20 граммов
Яйцо целое - 60 граммов
Яблоки Ред Делишес - 300 граммов

Процент потерь по массе: 29.865 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2018 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifigu.ru