



## Сырники яблочные



<b>На 701.35 г</b>	Калории 1074	Белки 85.6	Жиры 27.4	Углеводы 123.9
<b>На 100 г</b>	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](http://beregifigu.ru)