



Сырники



На 389 г	Калории 730	Белки 65.6	Жиры 13.3	Углеводы 85.5
На 100 г	Калории 187.5	Белки 16.9	Жиры 3.4	Углеводы 22.0

Ингредиенты

Творог нежирный - 305 граммов
Сахарный песок - 37 граммов
Масло подсолнечное - 5 граммов
Яйцо - 53 грамма
Мука пшеничная в/с Богумила - 62 грамма

Процент потерь по массе: 61.1 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru