



## Сырники



<b>На 389 г</b>	Калории 730	Белки 65.6	Жиры 13.3	Углеводы 85.5
<b>На 100 г</b>	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](http://beregifiguru.ru)