



## Творожная запеканка



|                 |                  |               |              |                 |
|-----------------|------------------|---------------|--------------|-----------------|
| <b>На 170 г</b> | Калории<br>292   | Белки<br>41.3 | Жиры<br>10.9 | Углеводы<br>7.4 |
| <b>На 100 г</b> | Калории<br>171.9 | Белки<br>24.3 | Жиры<br>6.4  | Углеводы<br>4.4 |

### Ингредиенты

Творог 1,8% - 180 граммов  
Яйцо - 65 граммов  
Отруби овсяные со льном - 6 граммов

Процент потерь по массе: 83 %

### Инструкция по приготовлению

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