



Творожно-яблочная запеканка с маком



На 316 г

Калории
526

Белки
35.6

Жиры
22.9

Углеводы
39.7

На 100 г

Калории
166.3

Белки
11.3

Жиры
7.3

Углеводы
12.6

Ингредиенты

Мед - 30 граммов
Творог 5% - 140 граммов
Яблоко зеленое - 125 граммов
Яйцо сырое - 66 граммов
Мак - 20 граммов

Процент потерь по массе: 68.4 %

Описание

Измельчить яблоко. Взбить яйцо с творогом. Добавить к ним яблоко, мед, мак и соль по вкусу. Выложить в формочку и отправить в пароварку на 20-25 минут (или в духовку на 15-20 мин при 200 градусах).

Инструкция по приготовлению

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