



Тыквено-творожная запеканка



| | | | | |
|------------------|------------------|----------------|--------------|-------------------|
| На 1330 г | Калории 1433 | Белки 112.4 | Жиры 41.4 | Углеводы 157.7 |
| На 100 г | Калории 107.8 | Белки 8.5 | Жиры 3.1 | Углеводы 11.9 |

Ингредиенты

Молоко пастеризованное, 2,5% жирности - 200 граммов
Тыква - 400 граммов
Творог 2% - 450 граммов
Сметана Пестровка 20% - 2 столовые ложки
Манная крупа - 50 граммов
Яйцо куриное - 2 штуки
Сахарный песок - 70 граммов
Масло сливочное - 10 граммов

Процент потерь по массе: -33 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru