



## Тыквено-творожная запеканка



<b>На 1330 г</b>	Калории 1433	Белки 112.4	Жиры 41.4	Углеводы 157.7
<b>На 100 г</b>	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

© 2013-2018 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)