



## запеканка творожная нежная



<b>На 510 г</b>	Калории 1187	Белки 71.0	Жиры 42.8	Углеводы 129.7
<b>На 100 г</b>	Калории 232.8	Белки 13.9	Жиры 8.4	Углеводы 25.4

### Ингредиенты

Творог 9% - 300 граммов  
Яйцо куриное - 2 штуки  
Сахарный песок - 70 граммов  
Манная крупа - 62 грамма  
Кефир - 150 граммов

Процент потерь по массе: 49 %

### Инструкция по приготовлению

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