



запеканка творожная нежная



На 510 г	Калории 1187	Белки 71.0	Жиры 42.8	Углеводы 129.7
На 100 г	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

© 2013-2017 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru