



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

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