



запеканка творожная с инжиром



На 481 г	Калории 1097	Белки 58.7	Жиры 35.9	Углеводы 134.7
На 100 г	Калории 228.0	Белки 12.2	Жиры 7.5	Углеводы 28.0

Ингредиенты

Яйцо - 90 граммов
Сахарный песок - 64 грамма
Кефир - 200 граммов
Творог 9% - 226 граммов
Инжир сушеный - 30 граммов
Манная крупа - 56 граммов

Процент потерь по массе: 51.9 %

Инструкция по приготовлению

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