



## запеканка творожная с инжиром



<b>На 481 г</b>	Калории 1097	Белки 58.7	Жиры 35.9	Углеводы 134.7
<b>На 100 г</b>	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

© 2013-2017 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)