



## каша киноа



	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
<b>На 0 г</b>	0	0.0	0.0	0.0
<b>На 100 г</b>	106.1	4.6	1.6	18.4

### Ингредиенты

Киноа - 230 граммов  
Вода - 500 граммов  
Соль поваренная пищевая - 3 грамма

Процент потерь по массе: 0 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)