



каша пшениая с курагой и изюмом



На 330 г

Калории
282

Белки
8.4

Жиры
1.8

Углеводы
58.0

На 100 г

Калории
85.4

Белки
2.5

Жиры
0.5

Углеводы
17.6

Ингредиенты

Пшениая крупа - 60 граммов

Вода - 800 граммов

Изюм - 10 граммов

Абрикосы сушеные без косточки (курага) - 20 граммов

Процент потерь по массе: 67 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2020 Береги фигуру

Все права защищены

Распечатано с сайта beregifiguru.ru