



## каша пшенная с тыквой и молоком



На 1200 г

Калории  
1078

Белки  
32.1

Жиры  
28.0

Углеводы  
174.3

На 100 г

Калории  
89.8

Белки  
2.7

Жиры  
2.3

Углеводы  
14.5

### Ингредиенты

Пшено - 150 граммов  
Тыква - 148 граммов  
Молоко - 390 граммов  
Вода - 800 граммов  
Сахарный песок - 46 граммов  
Масло сливочное Крестьянское - 13 граммов

Процент потерь по массе: -20 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2018 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)