



## каша пшенная с тыквой и молоком



<b>На 1200 г</b>	Калории 1078	Белки 32.1	Жиры 28.0	Углеводы 174.3
<b>На 100 г</b>	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

© 2013-2023 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)