



## мокрый манник с какао



<b>На 715 г</b>	Калории 1644	Белки 41.7	Жиры 24.6	Углеводы 315.1
<b>На 100 г</b>	Калории 230.0	Белки 5.8	Жиры 3.4	Углеводы 44.1

### Ингредиенты

Манная крупа - 190 граммов  
Сахар-песок - 160 граммов  
Куриные яйца - 50 граммов  
Кефир 2,5% Простоквашино - 250 граммов  
Какао-порошок - 5 граммов  
Молоко 3.5% - 150 граммов  
Масло подсолнечное - 5 граммов

Процент потерь по массе: 28.5 %

### Инструкция по приготовлению

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