



омлет с сыром и помидорами



На 250.25 г	Калории 510	Белки 32.1	Жиры 40.5	Углеводы 4.4
На 100 г	Калории 203.9	Белки 12.8	Жиры 16.2	Углеводы 1.7

Ингредиенты

Яйцо куриное - 90 граммов
Молоко 3,2% - 15 граммов
Сыр Голландский (брусковый) - 80 граммов
Помидор свежий - 80 граммов
Масло подсолнечное - 10 граммов

Процент потерь по массе: 74.975 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru