# сырники на манке

| | Калории | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|
| **На 195 г** | 458 | 33.6 | 19.0 | 111.2 |
| **На 100 г** | 234.7 | 17.2 | 9.8 | 57.0 |

## Ингредиенты

Яйцо - 55 граммов
Творог 2 % - 108 граммов
Сахар - 5 граммов
Манка - 55 граммов
Масло растительное - 10 граммов

Процент потерь по массе: 80.5 %

## Инструкция по приготовлению

© 2013-2025 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru