



## сырники на манке



|                 |                  |               |              |                   |
|-----------------|------------------|---------------|--------------|-------------------|
| <b>На 195 г</b> | Калории<br>458   | Белки<br>33.6 | Жиры<br>19.0 | Углеводы<br>111.2 |
| <b>На 100 г</b> | Калории<br>234.7 | Белки<br>17.2 | Жиры<br>9.8  | Углеводы<br>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

© 2013-2019 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)