



## творожная запеканка без муки и манки



<b>На 572 г</b>	Калории 642	Белки 64.2	Жиры 28.7	Углеводы 42.9
<b>На 100 г</b>	Калории 112.3	Белки 11.2	Жиры 5.0	Углеводы 7.5

### Ингредиенты

Творог - 300 граммов  
Молоко 2% - 100 граммов  
Яйцо сырое - 130 граммов  
Мед натуральный - 40 граммов  
Ванилин - 1.5 грамм

Процент потерь по массе: 42.8 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)