



## творожная запеканка без муки и манки



На 572 г

Калории  
642

Белки  
64.2

Жиры  
28.7

Углеводы  
42.9

На 100 г

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

© 2013-2018 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)