



Запеканка



На 260 г	Калории 383	Белки 41.3	Жиры 12.2	Углеводы 28.8
На 100 г	Калории 147.5	Белки 15.9	Жиры 4.7	Углеводы 11.1

Ингредиенты

Творог 2% - 126 граммов
Творог (мягкий) 5% - 170 граммов
Банан - 60 граммов
кефир 1% - 100 граммов

Процент потерь по массе: 74 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru