



## Запеканка творожная



<b>На 950 г</b>	Калории 1368	Белки 120.5	Жиры 43.8	Углеводы 122.8
<b>На 100 г</b>	Калории 144.0	Белки 12.7	Жиры 4.6	Углеводы 12.9

### Ингредиенты

яйцо - 110 граммов  
Йогурт "Греческий" - 140 граммов  
Манная крупа - 40 граммов  
Сахар - 45 граммов  
Творог 5% - 600 граммов  
Вишня без косточки быстрозамороженная - 300 граммов

Процент потерь по массе: 5 %

### Инструкция по приготовлению

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