



Запеканка творожная с манкой



На 270 г	Калории 419	Белки 38.7	Жиры 23.4	Углеводы 13.5
На 100 г	Калории 155.3	Белки 14.3	Жиры 8.7	Углеводы 5.0

Ингредиенты

Творог 9% - 200 граммов
Яйцо - 60 граммов
Крупа манная - 10 граммов

Процент потерь по массе: 73 %

Описание

Пачка творога, яйцо и манка пару ложек, готовить в микроволновке

Инструкция по приготовлению

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