



# Запеканка творожная с овсяными хлопьями и медом



<b>На 1303.1 г</b>	Калории 2428	Белки 235.0	Жиры 99.3	Углеводы 147.4
<b>На 100 г</b>	Калории 186.3	Белки 18.0	Жиры 7.6	Углеводы 11.3

## Ингредиенты

Творог 5% - 1000 граммов  
Овсяные хлопья №2 (Ясно Солнышко) - 150 граммов  
Яйцо - 350 граммов  
Мед - 70 граммов

Процент потерь по массе: -30.31 %

## Инструкция по приготовлению

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