



Картошка,запечённая в микроволновке



На 141 г	Калории 131	Белки 3.5	Жиры 0.6	Углеводы 27.7
На 100 г	Калории 92.7	Белки 2.5	Жиры 0.5	Углеводы 19.7

Ингредиенты

Картофель (сырой) - 179 граммов
Процент потерь по массе: 85.9 %

Описание

Картошку вымыть, положить в микроволновку на 2 минуты, перевернуть, запечь ещё 2 минуты, дальше смотреть по готовности.

Инструкция по приготовлению

1. Картошку вымыть, положить в микроволновку на 2 минуты, перевернуть, запечь ещё 2 минуты, дальше смотреть по готовности.