



Каша кукурузная на воде



На 280 г	Калории 229	Белки 6.0	Жиры 0.7	Углеводы 49.7
На 100 г	Калории 81.8	Белки 2.1	Жиры 0.3	Углеводы 17.8

Ингредиенты

Крупа кукурузная - 70 граммов

Процент потерь по массе: 72 %

Описание

Пакетик с крупой поместить в кипящую воду и варить на медленном огне 40 минут.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2025 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifigu.ru