



## Каша пшенная с тыквой



<b>На 715 г</b>	Калории 1124	Белки 16.2	Жиры 86.2	Углеводы 70.9
<b>На 100 г</b>	Калории 157.2	Белки 2.3	Жиры 12.0	Углеводы 9.9

### Ингредиенты

Пшено - 80 граммов  
Тыква - 196 граммов  
Сливки 33% - 230 граммов  
Масло сливочное - 9 граммов  
Вода - 200 граммов

Процент потерь по массе: 28.5 %

### Инструкция по приготовлению

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