Луковый хлеб из ржаной и цельнозерновой муки

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 597 г	1211	50.2	16.4	212.9
На 100 г	202.8	8.4	2.7	35.7

Ингредиенты

Мука пшеничная цельнозерновая - 110 граммов
Яйцо - 55 граммов
Мука ржаная обойная - 210 граммов
Лук репчатый - 220 граммов
Лимонный сок - 15 граммов
Масло сладковершковое экстра - 3 грамма
Кефир 1% - 150 граммов
Вода - 80 граммов
Чесночный перец - 2 грамма
Соль поваренная пищевая - 3 грамма

Процент потерь по массе: 40.3 %

Описание

180 градусов 30 минут

Инструкция по приготовлению

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