



Оладушки-панкейки



На 144 г	Калории 323	Белки 17.3	Жиры 13.1	Углеводы 32.3
На 100 г	Калории 224.6	Белки 12.0	Жиры 9.1	Углеводы 22.4

Ингредиенты

яйца - 105 граммов
Сахарозаменитель № 10 (Фитпарад) - 5 граммов
молоко 2.5 - 29 граммов
рисовая мука - 40 граммов
Разрыхлитель теста - 3 грамма
соль - 2 грамма

Процент потерь по массе: 85.6 %

Инструкция по приготовлению

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