



Оладьи на кефире с ветчинной



На 593 г	Калории 1157	Белки 42.7	Жиры 24.0	Углеводы 192.6
На 100 г	Калории 195.1	Белки 7.2	Жиры 4.0	Углеводы 32.5

Ингредиенты

Ветчина из индейки - 100 граммов
Мука - 130 граммов
яйцо - 60 граммов
Кефир - 500 граммов
Масло растительное - 11 граммов

Процент потерь по массе: 40.7 %

Инструкция по приготовлению

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