



Оладья из гречки и творога



На 245 г	Калории 432	Белки 37.7	Жиры 17.4	Углеводы 28.8
На 100 г	Калории 176.4	Белки 15.4	Жиры 7.1	Углеводы 11.8

Ингредиенты

Гречневая крупа - 40 граммов
Яйцо куриное (целое) - 100 граммов
Творог - 100 граммов
Масло подсолнечное - 5 граммов

Процент потерь по массе: 75.5 %

Описание

Гречку взвесить в сухом виде, отварить. Добавить творог, яйцо, соль и гречку. Выложить на разогретую сковороду, слегка налить масло и обжарить с двух сторон.

Инструкция по приготовлению

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