



Омлет в духовке



На 254 г	Калории 316	Белки 31.6	Жиры 12.0	Углеводы 20.3
На 100 г	Калории 124.4	Белки 12.4	Жиры 4.7	Углеводы 8.0

Ингредиенты

Яйцо - 67 граммов
Кефир 1% - 60 граммов
Белок яичный - 140 граммов
Молоко 2.5% - 100 граммов
Хлопья овсяные - 25 граммов

Процент потерь по массе: 74.6 %

Инструкция по приготовлению

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