

Сырная лепешка на сковороде

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 230 г	462	24.7	26.7	31.0
На 100 г	201.0	10.7	11.6	13.5

Ингредиенты

Сыр Моцарелла - 30 граммов
творог - 50 граммов
Яйцо - 65 граммов
Мука овсяная - 40 граммов
Кефир - 50 граммов
Оливковое масло - 1 чайная ложка
Укроп - 30 граммов

Процент потерь по массе: 77 %

Описание

Все продукты взбить, перемешать. Смазываем сковородку оливковым маслом и готовим под крышкой на медленном огне.

Инструкция по приготовлению

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