# Сырники с яблоком и манкой

| | Калории | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|
| **На 520 г** | 946 | 77.6 | 35.3 | 115.0 |
| **На 100 г** | 181.9 | 14.9 | 6.8 | 22.1 |

## Ингредиенты

Сахар - 20 граммов
Манка - 30 граммов
Яблоко Семеренко - 150 граммов
Яйцо - 80 граммов
Масло подсолнечное - 5 граммов
Мука пшеничная - 30 граммов
Творог 5 - 400 граммов

Процент потерь по массе: 48 %

## Инструкция по приготовлению

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