

Творожная запеканка с бананом и вишней на рисовой муке

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 600 г	894	58.3	21.1	117.7
На 100 г	149.0	9.7	3.5	19.6

Ингредиенты

Творог "Простоквашино" 5% классический - 305 граммов
Яйцо сырое - 50 граммов
рисовая мука - 60 граммов
Сахарный песок - 45 граммов
Банан - 90 граммов
Вишня замороженная - 50 граммов

Процент потерь по массе: 40 %

Описание

Все ингредиенты перемешиваем вилкой, выкладываем в форму для запекания и внутрь вставляем вишню без косточек. Запекать 50минут.

Инструкция по приготовлению

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