# Творожная запеканка с изюмом

| | Калории | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|
| **На 713.8 г** | 941 | 78.8 | 22.1 | 106.8 |
| **На 100 г** | 131.9 | 11.0 | 3.1 | 15.0 |

## Ингредиенты

Крупа овсяная плющеная "Сморгонская" - 70 граммов
Творог деревенский 2% - 400 граммов
Изюм - 66 граммов
Яйцо куриное - 2 штуки
Яблоко зеленое - 180 граммов
Кефир 1,5 - 20 граммов
Разрыхлитель теста - 2 грамма
Корица - 2 грамма

Процент потерь по массе: 28.62 %

## Инструкция по приготовлению

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