



Узелок (блин с икрой)

★★★★★

На 122 г	Калории 272	Белки 17.9	Жиры 15.8	Углеводы 15.0
----------	----------------	---------------	--------------	------------------

На 100 г	Калории 223.1	Белки 14.7	Жиры 12.9	Углеводы 12.3
----------	------------------	---------------	--------------	------------------

Ингредиенты

Блины - 55 граммов
Икра красная - 32 грамма
Яйцо вареное - 30 граммов
Майонез - 5 граммов

Процент потерь по массе: 87.8 %

Описание

Готовый блин смазать тонким слоем серединку блина майонезом. положить туда икру, смешанную с нарезанным варёным яйцом. блин завязать зелёным луком.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2025 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru