



блины из цельнозерновой муки со льном



На 654 г	Калории 725	Белки 38.9	Жиры 25.9	Углеводы 84.1
На 100 г	Калории 110.8	Белки 6.0	Жиры 4.0	Углеводы 12.9

Ингредиенты

Кефир 2,5% Простоквашино - 390 граммов
Белок яичный куриный - 63 грамма
Яйцо сырое - 52 грамма
цельнозерновая смесь со льном - 145 граммов
Соль поваренная пищевая - 7 граммов
Вода - 190 граммов
Масло растительное - 10 граммов

Процент потерь по массе: 34.6 %

Инструкция по приготовлению

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