



вареники ленивые



На 182 г

Калории
201

Белки
26.3

Жиры
5.2

Углеводы
12.1

На 100 г

Калории
110.3

Белки
14.4

Жиры
2.9

Углеводы
6.6

Ингредиенты

Творог - 100 граммов
Яйцо - белок - 32 грамма
Манка - 5 граммов

Процент потерь по массе: 81.8 %

Описание

Творог (100 гр.), манку 5 (гр.), белок одного яйца (52 гр.) перемешать, дать настояться (я делаю вечером). Утром скатать шарики или можно разделить ложкой, сварить.

Инструкция по приготовлению

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