



гороховая запеканка



На 756 г	Калории 1229	Белки 66.5	Жиры 11.2	Углеводы 215.7
На 100 г	Калории 162.6	Белки 8.8	Жиры 1.5	Углеводы 28.5

Ингредиенты

Гороховая каша - 890 граммов
Мука пшеничная обойная (цельнозерновая) - 100 граммов
Чеснок - 10 граммов
Укроп - 50 граммов

Процент потерь по массе: 24.4 %

Описание

Все ингредиенты смешать, выложить в смазанную маслом форму, запечь. Не забудьте посолить гороховую кашу!

Инструкция по приготовлению

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