

запеканка

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 350 г	413	39.8	15.4	28.5
На 100 г	118.0	11.4	4.4	8.1

Ингредиенты

Творог (5%) - 200 граммов
банан - 1 порция
Яйцо - 1 порция

Процент потерь по массе: 65 %

Описание

Поднимет настроение , порцию можно разделить на 2 приема

Инструкция по приготовлению

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