



## каша кукурузная с тыквой и яблоками



<b>На 690 г</b>	Калории 685	Белки 10.6	Жиры 37.1	Углеводы 77.7
<b>На 100 г</b>	Калории 99.3	Белки 1.5	Жиры 5.4	Углеводы 11.3

### Ингредиенты

Кукурузная крупа - 55 граммов  
Тыква печеная - 260 граммов  
молоко 6% - 200 граммов  
яблоки - 175 граммов

Процент потерь по массе: 31 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)