



каша пшениая с курагой и изюмом



На 330 г	Калории 282	Белки 8.4	Жиры 1.8	Углеводы 58.0
На 100 г	Калории 85.4	Белки 2.5	Жиры 0.5	Углеводы 17.6

Ингредиенты

Пшенная крупа - 60 граммов
Вода - 800 граммов
Изюм - 10 граммов
Абрикосы сушеные без косточки (курага) - 20 граммов

Процент потерь по массе: 67 %

Инструкция по приготовлению

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