



## каша пшенная с тыквой и изюмом



На **848.25 г**

Калории  
771

Белки  
24.9

Жиры  
11.6

Углеводы  
153.3

На **100 г**

Калории  
90.8

Белки  
2.9

Жиры  
1.4

Углеводы  
18.1

### Ингредиенты

Пшено - 110 граммов  
Тыква - 405 граммов  
Молоко 3,2 - 200 граммов  
Изюм - 60 граммов  
Вода - 200 граммов

Процент потерь по массе: 15.175 %

### Инструкция по приготовлению

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