



Творожно-пшенная запеканка с тыквой



На 979.4 г	Калории 975	Белки 89.5	Жиры 22.6	Углеводы 103.0
На 100 г	Калории 99.6	Белки 9.1	Жиры 2.3	Углеводы 10.5

Ингредиенты

Пшено - 70 граммов
Тыква - 300 граммов
Творог (5%) - 400 граммов
белок - 130 граммов
Вода - 250 граммов
Сахар чайная ложка - 30 граммов

Процент потерь по массе: 2.06 %

Инструкция по приготовлению

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