



ТВОРОЖНЫЙ СМУЗИ



На 900 г	Калории 496	Белки 56.4	Жиры 4.1	Углеводы 65.9
На 100 г	Калории 55.1	Белки 6.3	Жиры 0.5	Углеводы 7.3

Ингредиенты

Кефир нежирный - 250 граммов
Творог - 250 граммов
Банан - 100 граммов
Смородина черная - 200 граммов
Яблоко Айдаред - 100 граммов

Процент потерь по массе: 10 %

Инструкция по приготовлению

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