

КЕКС В ЧАШКЕ

Самый простой и быстрый способ приготовления кекса. Для этого потребуется только вода и микроволновая печь.



- время приготовления - 2 минуты
- не содержит глютена, количество белка в порции менее 1г.

- Пищевая ценность 100 г. кекса:
белок - 0,3 г.
жиры - 15 г.
углеводы - 31 г.
энергетическая ценность - 252 кДж/1055 ккал

Способ приготовления:

К 85 г. смеси добавить 50 мл воды, тщательно перемешать и поместить в микроволновку на 2 минуты при мощности 800 Вт.

Приятного аппетита!