

# MĂMĂLIGĂ CU BRÂNZĂ ȘI SMÂNTÂNĂ

🍴 Număr porții: 1

## Ingrediente

- Faina de porumb (malai) - 100 Grame
- Ulei floarea soarelui - 10 Mililitri
- Sare de masa - 5 Grame
- Smantana 12% - 100 Grame
- Telemea de vaca - 50 Grame

## Instrucțiuni

MĂMĂLIGĂ CU BRÂNZĂ ȘI SMÂNTÂNĂ

200 grame (faina malai, smântână, telemea, ulei, sare)

ALERGENI: lapte

ADITIVI:

### Macronutrienți Rețetă

<b>Calorii</b>	3048 kj / 728.5 kCal
<b>Grăsimi</b>	33.88 g
din care	
<b>Saturate</b>	0.9 g
<b>Ne-Saturate</b>	8.63 g
<b>Carbohidrați</b>	81.7 g
<b>Proteine</b>	21.6 g
<b>Sare</b>	5000 mg

### Macronutrienți pentru 1 Porție

<b>Calorii</b>	3048 kj / 728.5 kCal
<b>Grăsimi</b>	33.88 g
din care	
<b>Saturate</b>	0.9 g
<b>Ne-Saturate</b>	8.63 g
<b>Carbohidrați</b>	81.7 g
<b>Proteine</b>	21.6 g
<b>Sare</b>	5000 mg