



Блюдо запеченое из смеси овощей + филе хека



На **1385.6 г**

Калории
1596

Белки
115.1

Жиры
66.6

Углеводы
150.0

На **100 г**

Калории
115.2

Белки
8.3

Жиры
4.8

Углеводы
10.8

Ингредиенты

Овощная смесь - 800 граммов
Хек (Филе) - 400 граммов
Сметана 10% - 400 граммов
Соль поваренная пищевая - 12 граммов
Яйцо куриное - 2 штуки

Процент потерь по массе: -38.56 %

Инструкция по приготовлению

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