



Жульен



На 500 г	Калории 519	Белки 72.7	Жиры 17.4	Углеводы 18.0
На 100 г	Калории 103.8	Белки 14.5	Жиры 3.5	Углеводы 3.6

Ингредиенты

Грудка куриная филе - 240 граммов
Шампиньоны консервированные - 100 граммов
Лук репчатый - 50 граммов
Йогурт "Залесский фермер" - 110 граммов
Сыр Пармезан - 40 граммов

Процент потерь по массе: 50 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2018 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru