



## Жульен



<b>На 500 г</b>	Калории 519	Белки 72.7	Жиры 17.4	Углеводы 18.0
<b>На 100 г</b>	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

© 2013-2017 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)