# Кальмары тушеные в йогурте

| | Калории | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|
| **На 0 г** | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| **На 100 г** | 59.6 | 11.7 | 0.5 | 2.2 |

## Ингредиенты

Кальмар - 500 граммов
Йогурт, 1,5% - 140 граммов
Лук репчатый - 100 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

## Инструкция по приготовлению

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