



## Кальмары тушеные в йогурте



<b>На 0 г</b>	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
<b>На 100 г</b>	Калории 59.6	Белки 11.7	Жиры 0.5	Углеводы 2.2

### Ингредиенты

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

Процент потерь по массе: 0 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2019 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifigu.ru](http://beregifigu.ru)