



## Котлеты говяжьи в сметанно-томатном соусе от Аленки



|                 |                  |               |              |                 |
|-----------------|------------------|---------------|--------------|-----------------|
| <b>На 530 г</b> | Калории<br>1234  | Белки<br>82.6 | Жиры<br>93.9 | Углеводы<br>8.2 |
| <b>На 100 г</b> | Калории<br>232.8 | Белки<br>15.6 | Жиры<br>17.7 | Углеводы<br>1.6 |

### Ингредиенты

Фарш говяжий постный - 400 граммов  
Яйцо куриное - 1 штука  
Сметана 20 - 100 граммов  
Кетчуп - 20 граммов  
Масло подсолнечное - 7 граммов

Процент потерь по массе: 47 %

### Инструкция по приготовлению

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