



## Котлеты говяжьи в сметанно-томатном соусе от Аленки



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

© 2013-2018 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)