



## Котлеты говяжьи в сметанно-томатном соусе от Аленки



На 530 г

Калории  
1234

Белки  
82.6

Жиры  
93.9

Углеводы  
8.2

На 100 г

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

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