



## Котлеты куриные домашние



<b>На 1024.65 г</b>	Калории 1831	Белки 202.6	Жиры 75.3	Углеводы 73.9
<b>На 100 г</b>	Калории 178.7	Белки 19.8	Жиры 7.3	Углеводы 7.2

### Ингредиенты

Куриный фарш - 1000 граммов  
Хлеб "Монастырский" - 100 граммов  
Яйцо целое - 55 граммов  
Лук порей - 300 граммов  
Чеснок - 10 граммов  
Масло подсолнечное - 20 граммов

Процент потерь по массе: -2.465 %

### Инструкция по приготовлению

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