



Котлеты с курицы, лука и яйца



На 624.45 г	Калории 1336	Белки 138.0	Жиры 82.9	Углеводы 9.4
На 100 г	Калории 213.9	Белки 22.1	Жиры 13.3	Углеводы 1.5

Ингредиенты

Курица грудка - 700 граммов
Лук репчатый - 100 граммов
Яйцо - 55 граммов
Масло подсолнечное - 50 граммов

Процент потерь по массе: 37.555 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru