



## 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

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