



Куриное филе, тушенное в кефире



На 830 г

Калории
775

Белки
145.9

Жиры
12.2

Углеводы
10.1

На 100 г

Калории
93.4

Белки
17.6

Жиры
1.5

Углеводы
1.2

Ингредиенты

Куриное филе - 600 граммов
Кефир - 200 граммов
Петрушка - 10 граммов
Чеснок - 20 граммов

Процент потерь по массе: 17 %

Описание

Смешать кефир, толченый чеснок, соль, приправу и мелко порезанную петрушку. Залить этим маринадом нарезанное куриное филе и оставить на 30-60 минут. Тушить куриное филе до готовности в этом же маринаде без добавления масла.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2018 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifigu.ru