



## Куриные ватрушки с яйцом



<b>На 1448.75 г</b>	Калории 1457	Белки 225.2	Жиры 44.2	Углеводы 39.6
---------------------	-----------------	----------------	--------------	------------------

<b>На 100 г</b>	Калории 100.6	Белки 15.5	Жиры 3.1	Углеводы 2.7
-----------------	------------------	---------------	-------------	-----------------

### Ингредиенты

Куриное филе - 800 граммов  
Куриные яйца - 300 граммов  
Морковь - 200 граммов  
Лук репчатый - 200 граммов  
Отруби - 20 граммов  
Чеснок - 5 граммов

Процент потерь по массе: -44.875 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2023 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)