



Куриные котлетки (рубленные)



На 555 г	Калории 1578	Белки 115.6	Жиры 114.4	Углеводы 22.0
На 100 г	Калории 284.3	Белки 20.8	Жиры 20.6	Углеводы 4.0

Ингредиенты

Курица грудка - 515 граммов
Лук репчатый - 64 грамма
Крахмал картофельный - 18 граммов
Яйцо - 100 граммов
Майонез - 43 грамма
Масло подсолнечное - 53 грамма

Процент потерь по массе: 44.5 %

Инструкция по приготовлению

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