



## Куриные котлетки (рубленные)



<b>На 555 г</b>	Калории 1578	Белки 115.6	Жиры 114.4	Углеводы 22.0
<b>На 100 г</b>	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

© 2013-2017 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifigu.ru](http://beregifigu.ru)