



## Куриные котлеты из грудки с чесноком



На 320 г

Калории  
517

Белки  
62.1

Жиры  
29.7

Углеводы  
0.2

На 100 г

Калории  
161.5

Белки  
19.4

Жиры  
9.3

Углеводы  
0.1

### Ингредиенты

Куриная грудка - 300 граммов  
Чеснок - 3 грамма  
Яйцо - желток - 20 граммов  
Соль поваренная пищевая - 2 грамма

Процент потерь по массе: 68 %

### Инструкция по приготовлению

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