



## Куриные котлеты из грудки с чесноком



<b>На 320 г</b>	Калории 517	Белки 62.1	Жиры 29.7	Углеводы 0.2
<b>На 100 г</b>	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)