



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

© 2013-2017 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru