



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