



Куриные котлеты с шампиньонами



На 717 г

Калории
1049

Белки
206.9

Жиры
16.5

Углеводы
2.7

На 100 г

Калории
146.2

Белки
28.9

Жиры
2.3

Углеводы
0.4

Ингредиенты

Куриное филе - 853 грамма
Лук репка - 27 граммов
Шампиньоны - 82 грамма
Сельдерей - 30 граммов
Белок - 30 граммов
Желток - 17 граммов

Процент потерь по массе: 28.3 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2018 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru