



## Куриные котлеты с шампиньонами



<b>На 717 г</b>	Калории 1049	Белки 206.9	Жиры 16.5	Углеводы 2.7
<b>На 100 г</b>	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

© 2013-2017 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)