



## Лаваш с курицей и овощами: супер-белковый перекус!



<b>На 436.15 г</b>	Калории 951	Белки 53.9	Жиры 22.4	Углеводы 130.3
<b>На 100 г</b>	Калории 218.1	Белки 12.3	Жиры 5.1	Углеводы 29.9

### Ингредиенты

Лаваш армянский - 250 граммов  
Куриное филе - 200 граммов  
Салат листья - 20 граммов  
Помидор свежий - 100 граммов  
Огурец - 1 штука  
Йогурт натуральный - 40 граммов  
Чеснок - 5 граммов

Процент потерь по массе: 56.385 %

### Инструкция по приготовлению

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