



Лаваш с курицей и овощами: супер-белковый перекус!



На 436.15 г	Калории 951	Белки 53.9	Жиры 22.4	Углеводы 130.3
На 100 г	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