



Легкий оливье



| | | | | |
|-----------------|-----------------|---------------|-------------|-----------------|
| На 0 г | Калории 0 | Белки 0.0 | Жиры 0.0 | Углеводы 0.0 |
| На 100 г | Калории 97.3 | Белки 14.3 | Жиры 4.3 | Углеводы 1.2 |

Ингредиенты

Куриное филе вареное - 250 граммов
Огурец маринованный - 100 граммов
Огурец - 150 граммов
Йогурт живой - 50 граммов
Яйцо куриное - 3 штуки

Процент потерь по массе: 0 %

Описание

Очень просто и вкусно! Быстро можно приготовить

Инструкция по приготовлению

1. Филе куриное сварить. Яйцо сварить вкрутую
2. Все нарезать и заправить йогуртом. Приятного аппетита

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