

Мафины из курицы

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 640 г	911	106.3	34.3	39.5
На 100 г	142.4	16.6	5.4	6.2

Ингредиенты

филе куриной грудки - 400 граммов
Яйцо сырое - 55 граммов
Сметана 15% - 50 граммов
Лук репка - 50 граммов
Чеснок - 5 граммов
сыр сметанковый - 30 граммов
Овсяные Хлопья - 50 граммов

Процент потерь по массе: 36 %

Описание

Все ингредиенты взбить блендером и разложить по формочкам силиконовым.Запекать в духовке.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru