



Минтай в кляре



На 227.76 г	Калории 362	Белки 45.3	Жиры 8.5	Углеводы 23.2
На 100 г	Калории 159.0	Белки 19.9	Жиры 3.7	Углеводы 10.2

Ингредиенты

Минтай - 219 граммов
Яйцо - 1 штука
Мука пшеничная - 31 грамм
Лимонный сок - 5 граммов

Процент потерь по массе: 77.224 %

Инструкция по приготовлению

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