



## Минтай в кляре



<b>На 227.76 г</b>	Калории 362	Белки 45.3	Жиры 8.5	Углеводы 23.2
<b>На 100 г</b>	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

© 2013-2017 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)