



Минтай в мультиварке



На 1500 г	Калории 1046	Белки 216.9	Жиры 17.5	Углеводы 5.3
На 100 г	Калории 69.8	Белки 14.5	Жиры 1.2	Углеводы 0.4

Ингредиенты

Минтай - 1500 граммов
Сметана 15% - 50 граммов
Горчица семена - 15 граммов
Соль поваренная пищевая - 10 граммов
Укроп - 20 граммов

Процент потерь по массе: -50 %

Инструкция по приготовлению

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