



Минтай в сметанном соусе



На 770 г	Калории 796	Белки 118.3	Жиры 25.1	Углеводы 15.2
На 100 г	Калории 103.4	Белки 15.4	Жиры 3.3	Углеводы 2.0

Ингредиенты

Минтай - 700 граммов
Лук репка - 50 граммов
Морковь - 50 граммов
Сметана 10% - 200 граммов

Процент потерь по массе: 23 %

Описание

Минтай, лук и морковь тушить 5 минут, добавить соль по вкусу, сметану, тушить 15-20 минут

Инструкция по приготовлению

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