



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