



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

© 2013-2017 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru