



## 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](http://beregifiguru.ru)