



Минтай запеченый с луком



На 495 г	Калории 461	Белки 58.4	Жиры 22.5	Углеводы 6.3
На 100 г	Калории 93.2	Белки 11.8	Жиры 4.5	Углеводы 1.3

Ингредиенты

- Минтай - 400 граммов
- Масло растительное - 20 граммов
- Лук репчатый - 70 граммов
- Соль поваренная пищевая - 5 граммов

Процент потерь по массе: 50.5 %

Инструкция по приготовлению

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