



## Молоки жареные



На 309 г

Калории  
511

Белки  
44.0

Жиры  
29.0

Углеводы  
45.5

На 100 г

Калории  
165.4

Белки  
14.2

Жиры  
9.4

Углеводы  
14.7

### Ингредиенты

Молоки лососевых - 250 граммов  
Масло растительное - 20 граммов  
Мука 1 сорта - 25 граммов  
Соль поваренная пищевая - 2 грамма

Процент потерь по массе: 69.1 %

### Описание

1. Молоки посолить и обвалить в муке. 2. Выложить молоки в сковороду с раскалённым маслом. 3. Обжарить до готовности. Приятного аппетита!

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)