



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

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