



## Окрошка с курицей на кефире



<b>На 372 г</b>	Калории 249	Белки 44.4	Жиры 9.7	Углеводы 7.9
<b>На 100 г</b>	Калории 66.8	Белки 11.9	Жиры 2.6	Углеводы 2.1

### Ингредиенты

Вареная куриная грудка - 108 граммов  
Редис (в упаковке) - 39 граммов  
Свежий огурец - 43 грамма  
Яйцо вареное - 62 грамма  
Укроп зелень - 5 граммов  
Петрушка зелень - 5 граммов  
Кефир 1% - 100 граммов  
Лимонный сок - 10 граммов

Процент потерь по массе: 62.8 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2019 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)