



Окрошка с курицей на кефире



На 372 г	Калории 249	Белки 44.4	Жиры 9.7	Углеводы 7.9
На 100 г	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

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