



## Пангасиус запеченый в духовке



<b>На 881 г</b>	Калории 1166	Белки 137.0	Жиры 61.9	Углеводы 11.0
<b>На 100 г</b>	Калории 132.3	Белки 15.5	Жиры 7.0	Углеводы 1.2

### Ингредиенты

Пангасиус - 900 граммов  
Лук репчатый - 100 граммов  
Оливковое масло - 7 чайных ложек  
Лимон - 30 граммов

Процент потерь по массе: 11.9 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)