



Пангасиус запеченый в духовке



На 881 г	Калории 1166	Белки 137.0	Жиры 61.9	Углеводы 11.0
На 100 г	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

© 2013-2018 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru