



Перцы фаршированные индейкой



На 1498 г	Калории 1569	Белки 150.5	Жиры 57.4	Углеводы 116.8
На 100 г	Калории 104.7	Белки 10.0	Жиры 3.8	Углеводы 7.8

Ингредиенты

Рис - 70 граммов
Куриная грудка - 172 грамма
Филе грудки индейки - 520 граммов
Морковь - 170 граммов
Лук репчатый - 81 грамм
Перец болгарский - 600 граммов
Сок томатный - 250 граммов
Сметана 15% - 57 граммов

Процент потерь по массе: -49.8 %

Инструкция по приготовлению

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