



Плов из курицы (Алена)



На 2850 г	Калории 3002	Белки 185.2	Жиры 122.7	Углеводы 310.3
На 100 г	Калории 105.3	Белки 6.5	Жиры 4.3	Углеводы 10.9

Ингредиенты

Куриные бедра - 800 граммов
Лук репка - 100 граммов
Морковь - 60 граммов
Масло растительное - 50 граммов
Рис - 350 граммов
Укроп - 10 граммов
Смесь болгарских перцев - 5 граммов
Вода - 1500 граммов

Процент потерь по массе: -185 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifigu.ru