



## Плов из курицы (Алена)



<b>На 2850 г</b>	Калории 3002	Белки 185.2	Жиры 122.7	Углеводы 310.3
<b>На 100 г</b>	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

© 2013-2018 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)