



Плов с курицей



На 2400 г	Калории 2816	Белки 171.1	Жиры 88.5	Углеводы 345.3
На 100 г	Калории 117.3	Белки 7.1	Жиры 3.7	Углеводы 14.4

Ингредиенты

Куриная грудка - 860 граммов
Рис - 400 граммов
Морковь - 200 граммов
Лук репка - 150 граммов
Вода - 800 граммов

Процент потерь по массе: -140 %

Инструкция по приготовлению

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