



## Плов с курицей



|                  |                  |                |              |                   |
|------------------|------------------|----------------|--------------|-------------------|
| <b>На 2400 г</b> | Калории<br>2816  | Белки<br>171.1 | Жиры<br>88.5 | Углеводы<br>345.3 |
| <b>На 100 г</b>  | Калории<br>117.3 | Белки<br>7.1   | Жиры<br>3.7  | Углеводы<br>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

© 2013-2023 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)