



## Плов с курицей



<b>На 2400 г</b>	Калории 2816	Белки 171.1	Жиры 88.5	Углеводы 345.3
<b>На 100 г</b>	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

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