



## Рыбные котлеты с овсянкой и яйцом



На **492.9 г**

Калории  
1826

Белки  
130.6

Жиры  
98.2

Углеводы  
105.1

На **100 г**

Калории  
370.5

Белки  
26.5

Жиры  
19.9

Углеводы  
21.3

### Ингредиенты

Рыба соленая - 500 граммов  
Овсянка - 200 граммов  
Яйцо - 55 граммов  
Масло подсолнечное - 40 граммов  
Вода - 100 граммов  
Лук репчатый - 30 граммов

Процент потерь по массе: 50.71 %

### Инструкция по приготовлению

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