



## Рыбные котлеты с овсянкой и яйцом



<b>На 492.9 г</b>	Калории 1826	Белки 130.6	Жиры 98.2	Углеводы 105.1
<b>На 100 г</b>	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

© 2013-2024 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)