



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