



## Салат Калифорния



<b>На 1200 г</b>	Калории 2827	Белки 105.9	Жиры 145.8	Углеводы 278.3
<b>На 100 г</b>	Калории 235.6	Белки 8.8	Жиры 12.2	Углеводы 23.2

### Ингредиенты

Рис - 250 граммов  
Икра мойвы подкопченная - 80 граммов  
Рисовый уксус - 40 граммов  
Сахарный песок - 30 граммов  
Соль поваренная пищевая - 8 граммов  
Лосось соленый - 200 граммов  
Креветки - 200 граммов  
Авокадо - 200 граммов  
Руккола - 80 граммов  
Соус чесночный - 100 граммов

Процент потерь по массе: -20 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifigu.ru](http://beregifigu.ru)