



## Салат Староминский (Алена)



<b>На 470 г</b>	Калории 429	Белки 36.4	Жиры 20.6	Углеводы 16.9
<b>На 100 г</b>	Калории 91.3	Белки 7.7	Жиры 4.4	Углеводы 3.6

### Ингредиенты

Сердце индейки отварное - 200 граммов  
Масло растительное - 10 граммов  
Перец сладкий болгарский - 150 граммов  
Руккола - 25 граммов  
Лук порей - 50 граммов  
Чеснок - 3 грамма  
Уксус из белого вина - 9 граммов  
Салат - 20 граммов  
Сахарный песок - 3 грамма

Процент потерь по массе: 53 %

### Инструкция по приготовлению

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