



## Салат Цезарь без сухарей



<b>На 565 г</b>	Калории 658	Белки 85.3	Жиры 59.0	Углеводы 7.9
<b>На 100 г</b>	Калории 116.4	Белки 15.1	Жиры 10.4	Углеводы 1.4

### Ингредиенты

Салат - 100 граммов  
Яйцо - 110 граммов  
Помидор свежий - 100 граммов  
Грудка индейки запеченная - 200 граммов  
Кунжут - 5 граммов  
Масло оливковое - 15 граммов  
Сыр легкий - 35 граммов

Процент потерь по массе: 43.5 %

### Инструкция по приготовлению

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