



## Салат "Цезарь" облегченный



<b>На 268 г</b>	Калории 190	Белки 35.1	Жиры 3.5	Углеводы 15.4
<b>На 100 г</b>	Калории 70.9	Белки 13.1	Жиры 1.3	Углеводы 5.7

### Ингредиенты

Свежий огурец - 50 граммов  
Вареная куриная грудка - 105 граммов  
Салат - 36 граммов  
Хлеб для сэндвичей - 22 грамма  
Петрушка зелень - 5 граммов  
Кефир 1% - 50 граммов

Процент потерь по массе: 73.2 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2019 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)