



Салат с кальмарми



На 380 г	Калории 289	Белки 32.4	Жиры 6.5	Углеводы 26.0
На 100 г	Калории 76.0	Белки 8.5	Жиры 1.7	Углеводы 6.8

Ингредиенты

Кальмар - 150 граммов
Крабовые палочки эконом - 90 граммов
Лук репчатый - 100 граммов
Сметана - 40 граммов

Процент потерь по массе: 62 %

Описание

Кальмары отварить, порезать соломкой, крабовые палочки порезать соломкой, лук порезать полукольцами, обдать горячей водой, чтобы ушла горечь. Соль, специи по вкусу заправить сметаной, можно йогуртом.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifigu.ru