



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

© 2013-2018 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifigu.ru