

Салат с кальмаром и авокадо

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 0 г	0	0.0	0.0	0.0
На 100 г	79.1	6.5	3.9	4.6

Ингредиенты

Кальмар отварной - 160 граммов
Салат Айсберг - 90 граммов
Пекинская капуста - 55 граммов
Помидор свежий - 100 граммов
Авокадо - 65 граммов
Йогурт - 65 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

Описание

Заранее отварить кальмар, порезать готовый на кольца. Порезать овощи. Размять авокадо и смешать с йогуртом, добавить соль и перец. Все смешать.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru