



Салат с курицей и нутом



На 421 г	Калории 696	Белки 54.6	Жиры 47.5	Углеводы 12.7
На 100 г	Калории 165.3	Белки 13.0	Жиры 11.3	Углеводы 3.0

Ингредиенты

Курица. Голень - 170 граммов
Нут отварной - 30 граммов
Свежий огурец - 42 грамма
Омлет классический - 157 граммов
Сметана, 20% - 5 граммов
Майонез - 5 граммов
Горчица - 5 граммов
Лимонный сок - 5 граммов
Сахарный песок - 1 грамм
Соль поваренная пищевая - 1 грамм

Процент потерь по массе: 57.9 %

Инструкция по приготовлению

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