

Салат с редькой

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 779 г	518	41.6	23.3	35.6
На 100 г	66.6	5.3	3.0	4.6

Ингредиенты

Редька черная - 500 граммов
Филе куриное - 150 граммов
Огурец солёный - 150 граммов
Масло растительное - 20 граммов

Процент потерь по массе: 22.1 %

Описание

Редьку натереть на крупной терке, пассеровать с небольшим количеством растительного масла, порезать вареное куриное филе (можно грудку), порезать соленый огурец. Перемешать, соль, перец по вкусу. можно добавить майонез, но лучше сметану.(для подсчета калорий отдельно)

Инструкция по приготовлению

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