



Салат с тунцом и брынзой



На 435 г	Калории 690	Белки 36.0	Жиры 54.4	Углеводы 10.8
На 100 г	Калории 158.5	Белки 8.3	Жиры 12.5	Углеводы 2.5

Ингредиенты

Тунец консервированный - 70 граммов
Маслины черные - 50 граммов
Салат листья - 100 граммов
Сербская брынза - 150 граммов
Каперсы - 20 граммов
Масло оливковое - 25 граммов
Лимонный сок - 10 граммов
Винный уксус (3%) - 10 граммов

Процент потерь по массе: 56.5 %

Инструкция по приготовлению

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