



Сибас с кальмарами



На 794 г

Калории
1407

Белки
84.5

Жиры
106.1

Углеводы
28.6

На 100 г

Калории
177.2

Белки
10.6

Жиры
13.4

Углеводы
3.6

Ингредиенты

Сибас - 200 граммов
Кальмар - 300 граммов
Шпинат - 10 граммов
Перец болгарский - 70 граммов
Лук репчатый - 27 граммов
Чеснок - 7 граммов
Ананас - 40 граммов
Соевый соус - 30 граммов
Бальзамический уксус из Модены - 5 граммов
Сахарный песок - 5 граммов
Оливковое масло - 20 чайных ложек

Процент потерь по массе: 20.6 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru