



## 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](http://beregifiguru.ru)