



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