



Соус из кефира+чеснок+зелень



На 570 г

Калории
210

Белки
17.4

Жиры
5.2

Углеводы
21.8

На 100 г

Калории
36.9

Белки
3.0

Жиры
0.9

Углеводы
3.8

Ингредиенты

Кефир 1% - 500 граммов
Чеснок - 40 граммов
Укроп - 30 граммов

Процент потерь по массе: 43 %

Инструкция по приготовлению

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