



Стейк семги (лосося), запеченный в микроволновке на гриле



| | | | | |
|----------|------------------|---------------|-------------|-----------------|
| На 0 г | Калории 0 | Белки 0.0 | Жиры 0.0 | Углеводы 0.0 |
| На 100 г | Калории 122.3 | Белки 17.8 | Жиры 5.7 | Углеводы 0.0 |

Ингредиенты

Стейк из семги - 350 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

Описание

Промываем стейки семги (лосося) под проточной водой, посыпая с двух сторон приправами и солью по вкусу, укладываем на решетку в микроволновку и включаем режим СВЧ+гриль на 4,5-6 минут (в зависимости от мощности СВЧ и размеров стейков).

Инструкция по приготовлению

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