



## Стейк семги (лосося), запеченный в микроволновке на гриле



<b>На 0 г</b>	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
<b>На 100 г</b>	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

© 2013-2019 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)