



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