



Тефтели из индейки (Алена)



| | | | | |
|------------------|------------------|----------------|--------------|------------------|
| На 1153 г | Калории 1156 | Белки 137.8 | Жиры 60.0 | Углеводы 15.9 |
| На 100 г | Калории 100.2 | Белки 11.9 | Жиры 5.2 | Углеводы 1.4 |

Ингредиенты

Фарш индюшиный "Отличный" - 700 граммов
Лук порей - 90 граммов
Масло растительное - 20 граммов
Морковь - 60 граммов
Смесь болгарских перцев - 5 граммов
Мука пшеничная - 5 граммов
Вода - 700 граммов

Процент потерь по массе: -15.3 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru