



## Тефтели из индейки (Алена)



<b>На 1153 г</b>	Калории 1156	Белки 137.8	Жиры 60.0	Углеводы 15.9
<b>На 100 г</b>	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

© 2013-2018 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifigu.ru](http://beregifigu.ru)