



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 beregifigu.ru