



Филе минтая, запеченное с сыром крем-чиз и овощами



На 157 г	Калории 158	Белки 19.5	Жиры 4.4	Углеводы 10.0
На 100 г	Калории 100.6	Белки 12.4	Жиры 2.8	Углеводы 6.4

Ингредиенты

Филе минтая - 91 грамм
Сыр крем-чиз 5% жирности - 20 граммов
Йогурт домашний 1.7% - 10 граммов
Лук репчатый - 40 граммов
Морковь - 30 граммов
Сыр Маасдам - 10 граммов

Процент потерь по массе: 84.3 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2019 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru