



Чихиртма



На 1524 г	Калории 1855	Белки 168.8	Жиры 75.2	Углеводы 134.2
На 100 г	Калории 121.7	Белки 11.1	Жиры 4.9	Углеводы 8.8

Ингредиенты

Куриное филе - 500 граммов
Лук репчатый - 200 граммов
Мука пшеничная - 20 граммов
Яйцо куриное - 5 штук
Картофель - 500 граммов
Масло подсолнечное - 2 столовые ложки

Процент потерь по массе: -52.4 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2023 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru