



## Чихиртма



<b>На 1524 г</b>	Калории 1855	Белки 168.8	Жиры 75.2	Углеводы 134.2
<b>На 100 г</b>	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

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