



Шашлычки из куриного филе.



На 307 г	Калории 396	Белки 85.0	Жиры 3.4	Углеводы 6.4
На 100 г	Калории 128.9	Белки 27.7	Жиры 1.1	Углеводы 2.1

Ингредиенты

Куриное филе - 400 граммов
Лук репчатый - 50 граммов
Соевый соус - 30 граммов

Процент потерь по массе: 69.3 %

Описание

Замариновать куриное филе, репчатый лук в соевом соусе, добавить специи по вкусу. Поджарить на гриле до готовности.

Инструкция по приготовлению

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