



## индейка и курица с овощами(индейка/курица/кабачек/тыква/ лук-500/275/250/250/20)



На 1726 г	Калории 886	Белки 163.4	Жиры 8.9	Углеводы 37.1
-----------	----------------	----------------	-------------	------------------

На 100 г	Калории 51.3	Белки 9.5	Жиры 0.5	Углеводы 2.1
----------	-----------------	--------------	-------------	-----------------

### Ингредиенты

Филе индейки - 500 граммов  
Куриное филе - 275 граммов  
Тыква - 200 граммов  
Кабачок - 200 граммов  
Лук зеленый - 20 граммов  
Петрушка - 10 граммов  
Укроп - 7 граммов  
Чеснок - 2 грамма  
Вода - 350 граммов  
Соль поваренная пищевая - 2 грамма  
Морковь - 60 граммов

Процент потерь по массе: -72.6 %

### Описание

филе индейки и курицы порезать кубиками. потушить на воде на сковороде. затем все вместе с овощами тушить в кастрюле.

### Инструкция по приготовлению

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