



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

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