



кальмары жареные



На 117 г	Калории 168	Белки 18.5	Жиры 10.3	Углеводы 1.9
На 100 г	Калории 144.0	Белки 15.8	Жиры 8.8	Углеводы 1.6

Ингредиенты

Кальмар дальневосточный - 100 граммов
Масло оливковое - 10 граммов
Чеснок - 7 граммов

Процент потерь по массе: 88.3 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru