



## кальмары жареные



<b>На 117 г</b>	Калории 168	Белки 18.5	Жиры 10.3	Углеводы 1.9
<b>На 100 г</b>	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

© 2013-2023 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)