



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

© 2013-2018 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru