



## котлета куриная пп



|                    |                  |                |              |                  |
|--------------------|------------------|----------------|--------------|------------------|
| <b>На 733.47 г</b> | Калории<br>860   | Белки<br>164.3 | Жиры<br>14.7 | Углеводы<br>17.6 |
| <b>На 100 г</b>    | Калории<br>117.3 | Белки<br>22.4  | Жиры<br>2.0  | Углеводы<br>2.4  |

### Ингредиенты

Филе куриное - 705 граммов  
Лук репчатый - 173 грамма  
Яйцо - 60 граммов  
Творог мягкий "НЕЖНЫЙ" 0% - 125 граммов

Процент потерь по массе: 26.653 %

### Инструкция по приготовлению

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