



## котлета куриная пп



<b>На 733.47 г</b>	Калории 860	Белки 164.3	Жиры 14.7	Углеводы 17.6
<b>На 100 г</b>	Калории 117.3	Белки 22.4	Жиры 2.0	Углеводы 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)