



## котлеты из куриного филе



На 900 г

Калории  
1204

Белки  
217.1

Жиры  
28.6

Углеводы  
19.6

На 100 г

Калории  
133.8

Белки  
24.1

Жиры  
3.2

Углеводы  
2.2

### Ингредиенты

Филе куриное - 1000 граммов  
Яйцо - 60 граммов  
Лук репчатый - 200 граммов  
Масло подсолнечное - 10 граммов

Процент потерь по массе: 10 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)