



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

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