



## котлеты из куриного филе



<b>На 900 г</b>	Калории 1204	Белки 217.1	Жиры 28.6	Углеводы 19.6
<b>На 100 г</b>	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](http://beregifiguru.ru)