



лаваш с куриным фаршем



На 1040 г	Калории 2015	Белки 142.4	Жиры 93.3	Углеводы 145.7
На 100 г	Калории 193.7	Белки 13.7	Жиры 9.0	Углеводы 14.0

Ингредиенты

Куриный фарш - 300 граммов
Лук репчатый - 100 граммов
Лаваш - 200 граммов
Кетчуп - 100 граммов
Сметана - 20 граммов
Чеснок - 20 граммов
Сыр гауда - 300 граммов

Процент потерь по массе: -4 %

Инструкция по приготовлению

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