



## лаваш с куриным фаршем



<b>На 1040 г</b>	Калории 2015	Белки 142.4	Жиры 93.3	Углеводы 145.7
<b>На 100 г</b>	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

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