



## минтай тушеный с луком



<b>На 481 г</b>	Калории 807	Белки 73.2	Жиры 53.1	Углеводы 9.0
<b>На 100 г</b>	Калории 167.7	Белки 15.2	Жиры 11.0	Углеводы 1.9

### Ингредиенты

Минтай - 500 граммов  
Масло растительное - 50 граммов  
Лук репчатый - 100 граммов

Процент потерь по массе: 51.9 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2019 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)