



## на скорую руку



<b>На 356 г</b>	Калории 455	Белки 29.5	Жиры 24.4	Углеводы 19.7
<b>На 100 г</b>	Калории 127.9	Белки 8.3	Жиры 6.9	Углеводы 5.5

### Ингредиенты

Куриная грудка - 100 граммов  
Картошка в духовке - 100 граммов  
Морковь - 100 граммов  
Сметана 15 - 100 граммов

Процент потерь по массе: 64.4 %

### Инструкция по приготовлению

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