



салат из курицы с сухариками и жареным луком



На 0 г	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
На 100 г	Калории 223.0	Белки 14.2	Жиры 7.9	Углеводы 24.2

Ингредиенты

Курица - 500 граммов
Масло растительное - 5 граммов
Лук репчатый - 180 граммов
Майонез - 5 граммов
сухарики - 300 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

Описание

отварное куриное филе порезать кубиками, лук нашинковать, обжарить, дать стечь маслу, добавить к филе. Всыпать перед подачей сухарики и заправить майонезом.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2020 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru