



теплый салат с курицей, фасолью и болгарским перцем



На 598 г	Калории 360	Белки 47.2	Жиры 11.3	Углеводы 17.3
На 100 г	Калории 60.2	Белки 7.9	Жиры 1.9	Углеводы 2.9

Ингредиенты

Перец - 100 граммов
Фасоль стручковая - 300 граммов
Куриное филе - 160 граммов
Соевый соус - 18 граммов
Оливковое масло - 2 чайные ложки
Чеснок - 10 граммов

Процент потерь по массе: 40.2 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifigu.ru