



## теплый салат с курицей, фасолью и болгарским перцем



<b>На 598 г</b>	Калории 360	Белки 47.2	Жиры 11.3	Углеводы 17.3
<b>На 100 г</b>	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

© 2013-2018 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifigu.ru](http://beregifigu.ru)