



## тефтели домашние из куриного фарша



<b>На 900.25 г</b>	Калории 1183	Белки 104.9	Жиры 42.2	Углеводы 94.7
<b>На 100 г</b>	Калории 131.4	Белки 11.6	Жиры 4.7	Углеводы 10.5

### Ингредиенты

Фарш куриный домашний - 500 граммов  
Лук тушеный - 100 граммов  
Морковь отварная - 100 граммов  
Перец сладкий - 100 граммов  
Мука пшеничная - 80 граммов  
томатный сок консервированный - 500 граммов  
Соль поваренная пищевая - 5 граммов

Процент потерь по массе: 9.97500000000001 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)