



уха из минтая



На 800 г	Калории 225	Белки 11.9	Жиры 0.6	Углеводы 43.1
На 100 г	Калории 28.2	Белки 1.5	Жиры 0.1	Углеводы 5.4

Ингредиенты

Минтай - 50 граммов
Картофель - 200 граммов
Морковь - 20 граммов
Лук репка - 40 граммов
Вода - 700 граммов

Процент потерь по массе: 20 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2025 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru