



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

© 2013-2022 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru