



Буженина из курицы



На 525 г	Калории 646	Белки 112.7	Жиры 19.5	Углеводы 4.8
На 100 г	Калории 123.1	Белки 21.5	Жиры 3.7	Углеводы 0.9

Ингредиенты

Куриная грудка - 500 граммов
чеснок - 10 граммов
Масло подсолнечное - 10 граммов

Процент потерь по массе: 47.5 %

Описание

смешать соль, орегано (1 ч.л.), перец, паприку. Смесью натереть мясо, оставить на 10-15 минут. На противень выложить фольгу, мясо, полить маслом, накрыть фольгой. запекать 35-40 минут при 210*С

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru