



Гречка с курицей в сливках



На 975 г	Калории 1138	Белки 81.0	Жиры 38.8	Углеводы 116.3
На 100 г	Калории 116.7	Белки 8.3	Жиры 4.0	Углеводы 11.9

Ингредиенты

Греча - 150 граммов
Вода - 180 граммов
Шампиньоны - 180 граммов
Лук репчатый - 100 граммов
Грудка куриная - 170 граммов
Моцарелла - 70 граммов
сливки 10% - 125 граммов

Процент потерь по массе: 2.5 %

Инструкция по приготовлению

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