Запеканка из баклажан с индюшиным мясом

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 1200 г	768	81.2	30.9	41.1
На 100 г	64.0	6.8	2.6	3.4

Ингредиенты

Филе индейки - 390 граммов
Соевый соус - 20 граммов
Чеснок - 5 граммов
Баклажан - 400 граммов
Помидор свежий - 250 граммов
Сыр - 150 граммов
Сметана 15 - 80 граммов

Процент потерь по массе: -20 %

Описание

1 слой -баклажаны кружочками ,2 слой -сыр тонкими пластинками или потереть,3 слой -мясо (мариновалось в смеси соевого соуса ,чеснока и итальянских трав 1 час),4 -помидоры кружками ,5-баклажаны ,тонкая сеточка сметаны ,посолить ,травы ,сыр (пластинки или потереть)

Инструкция по приготовлению

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