Запеканка с брокколи, цветной капустой, фасолью и куриным филе

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 1262 г	1385	97.8	72.1	78.7
На 100 г	109.8	7.8	5.7	6.2

Ингредиенты

брокколи - 142 грамма
Фасоль стручковая - 151 грамм
Цветная капуста - 161 грамм
Сливки 10% - 487 граммов
Яйцо - 61 грамм
Мука пшеничная - 57 граммов
Филе куриное - 293 грамма

Процент потерь по массе: -26.2 %

Описание

Брокколи, цветную капусту, фасоль и куриное филе измельчить и выложить в форму для запекания, предварительно смазав ее маслом. Залить все соусом из сливок, яйца и муки, тщательно все перемешав. Запекать в духовке 30 мин на 180 градусах. За 10 минут до готовности можно посыпать сверху тертым сыром

Инструкция по приготовлению

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