



Запеканка с курицей, брокколи и цветной капустой



На 850 г	Калории 1032	Белки 136.8	Жиры 31.7	Углеводы 46.9
На 100 г	Калории 121.4	Белки 16.1	Жиры 3.7	Углеводы 5.5

Ингредиенты

Куриное филе - 450 граммов
Брокколи замороженная - 160 граммов
Цветная капуста - 260 граммов
Яйцо - 114 граммов
Йогурт - 100 граммов
Лук репчатый - 85 граммов
Масло растительное - 10 граммов
Белые грибы - 100 граммов

Процент потерь по массе: 15 %

Описание

1. Отварить брокколи и цветную капусту. 2. Обжарить лук с грибами. 3. Смешать йогурт с яйцами и добавить специи и соль. 4. Выложить все в форму и залить яйцами с йогуртом. Запекать 60 мин на 180С.

Инструкция по приготовлению

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