



Итальянский салат (белковый)



На 0 г	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
На 100 г	Калории 113.0	Белки 12.4	Жиры 5.0	Углеводы 4.3

Ингредиенты

Ветчина из курицы ЭКОЛЬ - 300 граммов
Чеснок - 10 граммов
Яйцо - 236 граммов
Кукурузный крахмал - 16 граммов
Йогурт питьевой 2.5 % - 250 граммов
Соль поваренная пищевая - 0 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

Описание

1. Яйца взбить с кукурузным крахмалом, пожарить тонкие блины, затем порезать тонкой соломкой; 2. Ветчину также порезать тонкой соломкой; 3. Смешать ветчину, яичные блины, йогурт, выдавить чеснок, посолить по вкусу.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2025 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru