

Кабачок жаренный кружочками с чесноком и зеленью

★★★★★

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 236 г	223	3.0	15.9	17.2
На 100 г	94.4	1.3	6.7	7.3

Ингредиенты

Кабачок - 250 граммов
Мука пшеничная - 10 граммов
Масло подсолнечное - 15 граммов
чеснок - 5 граммов
Укроп - 10 граммов

Процент потерь по массе: 76.4 %

Описание

Порезать кабачок кружочками и обвалять муке.Обжарить в небольшом количестве подсолнечного масла до золотистого цвета с двух сторон.Выложить на салфетку для удаления излишков масла.Посыпать резанной зеленью и чесноком с солью.

Инструкция по приготовлению

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