

Капустная запеканка с мясом

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 580 г	707	87.7	20.6	39.7
На 100 г	122.0	15.1	3.6	6.8

Ингредиенты

Куриное филе - 300 граммов
Капуста белокачанная - 400 граммов
Лук репчатый - 100 граммов
Яйцо куриное - 1 штука
Греческий йогурт 0,5% - 25 граммов
Томатная паста - 25 граммов
Масло подсолнечное - 10 граммов

Процент потерь по массе: 42 %

Инструкция по приготовлению

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