



## Котлета Куриная



<b>На 0 г</b>	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
<b>На 100 г</b>	Калории 177.3	Белки 13.9	Жиры 3.7	Углеводы 20.9

### Ингредиенты

рис - 210 граммов  
Яйцо сырое - 54 грамма  
Куриный фарш - 486 граммов  
Лук зеленый - 44 грамма  
Базилик сушеный - 1 грамм  
Соль поваренная пищевая - 1 грамм

Процент потерь по массе: 0 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)