Крылышки в томатном соусе

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 615 г	1261	90.7	92.1	17.3
На 100 г	205.0	14.7	15.0	2.8

Ингредиенты

Курица - 440 граммов
Соль поваренная пищевая - 3 грамма
Kamis Прованские травы - 2 грамма
Масло растительное - 55 граммов
Лук репчатый - 50 граммов
Морковь - 79 граммов
Вода - 149 граммов
Томатный сок - 135 граммов
Лук зеленый - 9 граммов
Укроп - 4 грамма

Процент потерь по массе: 38.5 %

Инструкция по приготовлению

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