

Куриная грудка в молочном соусе

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 210 г	397	59.2	12.1	12.9
На 100 г	189.2	28.2	5.8	6.1

Ингредиенты

Грудка куриная - 250 граммов
Молоко Ирбитское 3,2% - 70 граммов
лук репка - 40 граммов
Мед - 5 граммов
карри - 2 грамма
Соль поваренная - 1 грамм
Горчица Русская - 3 грамма
Масло подсолнечное - 5 граммов
чеснок - 2 грамма

Процент потерь по массе: 79 %

Описание

1. Лук+чеснок жарим на сковороде 5 мин 2.Затем добавляем нарезанную куриную грудку, карри, соль, горчицу и жарим на сильном огне 5 мин
3. Добавляем молоко и тушим 10-15 мин

Инструкция по приготовлению

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