



Куриная котлета без соли в духовке



На 501 г	Калории 628	Белки 61.8	Жиры 38.3	Углеводы 9.2
На 100 г	Калории 125.4	Белки 12.3	Жиры 7.6	Углеводы 1.8

Ингредиенты

Куриная грудка - 376.5 граммов
Лук репчатый - 100 граммов
Яйцо - 24 грамма

Процент потерь по массе: 49.9 %

Описание

Смешать все ингредиенты в блендере. Сформировать котлеты. Противень/сковородку застелить пергаментом, выложить котлеты и выпекать в духовке

Инструкция по приготовлению

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