



Куриные котлеты с кабачком и овсянкой



На 1195.1 г	Калории 1605	Белки 247.2	Жиры 37.1	Углеводы 52.5
На 100 г	Калории 134.3	Белки 20.7	Жиры 3.1	Углеводы 4.4

Ингредиенты

Куриное филе - 1000 граммов
Лук репка - 100 граммов
Кабачок - 400 граммов
Яйцо - 50 граммов
Овсянка - 50 граммов
Масло подсолнечное - 15 граммов

Процент потерь по массе: -19.51 %

Инструкция по приготовлению

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