



Куриные котлеты с кабачком и яйцом на пару



На 307 г	Калории 351	Белки 60.7	Жиры 8.7	Углеводы 8.2
На 100 г	Калории 114.4	Белки 19.8	Жиры 2.8	Углеводы 2.7

Ингредиенты

Куриная грудка сырая без кожи - 240 граммов
Кабачок - 150 граммов
Яйцо - 40 граммов

Процент потерь по массе: 69.3 %

Инструкция по приготовлению

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