

Куриные окорочка запеченые с овощами

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 1400 г	1747	99.2	95.8	122.1
На 100 г	124.8	7.1	6.8	8.7

Ингредиенты

Куриные окорочка (сырые) - 500 граммов
Перец болгарский - 200 граммов
красный лук - 100 граммов
Картофель - 400 граммов
Цукини - 200 граммов
Соус "Терияки" - 120 граммов
Оливковое масло - 50 граммов

Процент потерь по массе: -40 %

Инструкция по приготовлению

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