

Курица в яйце

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 210 г	299	32.3	18.1	1.7
На 100 г	142.2	15.4	8.6	0.8

Ингредиенты

Яйцо куриное - 110 граммов
Укроп зелень - 15 граммов
Куриная грудка - 100 граммов

Процент потерь по массе: 79 %

Описание

Куриную грудку порезать на кусочки. смешать с зеленью и яйцом. жарить, как куриные оладушки на ап сковороде. Приятного аппетита)

Инструкция по приготовлению

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