



Курица с брокколи и цветной капустой



На 582 г	Калории 696	Белки 95.1	Жиры 24.8	Углеводы 18.9
На 100 г	Калории 119.6	Белки 16.3	Жиры 4.3	Углеводы 3.2

Ингредиенты

Капуста брокколи - 165 граммов
Куриное филе - 275 граммов
Молоко 1,5% - 100 граммов
Яйцо - 45 граммов
Капуста цветная - 175 граммов
Сыр "Российский молодой" - 50 граммов

Процент потерь по массе: 41.8 %

Инструкция по приготовлению

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