

Курица с тыквой и яблоками

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 950 г	1318	126.5	72.9	38.9
На 100 г	138.7	13.3	7.7	4.1

Ингредиенты

Курица - 615 граммов
Тыква - 218 граммов
Красный репчатый лук - 95 граммов
Чеснок - 20 граммов
Оливковое масло - 18 граммов
масло сливочное - 6 граммов
Лимонный сок - 13 граммов
Уксус Бальзамический - 9 граммов
Сахарный песок - 6 граммов
Яблоко - 43 грамма

Процент потерь по массе: 5 %

Инструкция по приготовлению

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