



# Поджарка из куриного диетического фарша



<b>На 568.8 г</b>	Калории 594	Белки 78.0	Жиры 22.3	Углеводы 20.2
<b>На 100 г</b>	Калории 104.3	Белки 13.7	Жиры 3.9	Углеводы 3.6

## Ингредиенты

фарш куриный диетический - 380 граммов  
Бульон куриный - 100 граммов  
Морковь - 150 граммов  
Лук репчатый - 80 граммов  
Чеснок - 10 граммов

Процент потерь по массе: 43.12 %

## Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)