



## Рис с курицей и паприкой хлопьями



На 1330 г

Калории  
767

Белки  
49.7

Жиры  
29.1

Углеводы  
76.5

На 100 г

Калории  
57.7

Белки  
3.7

Жиры  
2.2

Углеводы  
5.7

### Ингредиенты

рис - 300 граммов  
куриное филе - 200 граммов  
лук - 30 граммов  
Вода - 1000 граммов

Процент потерь по массе: -33 %

### Инструкция по приготовлению

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