Рулет из лаваша и сайры

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 1116 г	3405	105.7	238.2	213.8
На 100 г	305.1	9.5	21.3	19.2

Ингредиенты

Лаваш тонкий Армянский - 416 граммов
Лук зеленый - 56 граммов
Укроп - 18 граммов
Яйцо отварное - 163 грамма
Сыр голландский - 70 граммов
Майонез «Провансаль» - 256 граммов
Сайра - 137 граммов

Процент потерь по массе: -11.6 %

Инструкция по приготовлению

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