



Салат с краб.палочками, булгуром, белками яиц, огурцом, луком и имбирём



На 0 г	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
На 100 г	Калории 84.1	Белки 7.0	Жиры 3.4	Углеводы 5.5

Ингредиенты

Крабовые палочки Снежный краб - 160 граммов
Яйцо куриное (белок) - 126 граммов
Огурцы парниковые - 149 граммов
Булгур отварной 1:2 без масла - 150 граммов
Лук репчатый - 30 граммов
Имбирь маринованный - 16 граммов
Масло подсолнечное - 10 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

Описание

Булгур отварить и остудить, белки 3-х варёных яиц отделить от белков и нарезать, добавить остальные нарезанные ингредиенты и взбрызнуть маслом (растительным или оливковым). Приятного аппетита!

Инструкция по приготовлению

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