



Салат с тунцом и брынзой



| | | | | |
|-----------------|------------------|---------------|--------------|------------------|
| На 435 г | Калории 690 | Белки 36.0 | Жиры 54.4 | Углеводы 10.8 |
| На 100 г | Калории 158.5 | Белки 8.3 | Жиры 12.5 | Углеводы 2.5 |

Ингредиенты

Тунец консервированный - 70 граммов
Маслины черные - 50 граммов
Салат листья - 100 граммов
Сербская брынза - 150 граммов
Каперсы - 20 граммов
Масло оливковое - 25 граммов
Лимонный сок - 10 граммов
Винный уксус (3%) - 10 граммов

Процент потерь по массе: 56.5 %

Инструкция по приготовлению

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