

Сибас с кальмарами

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 794 г	1407	84.5	106.1	28.6
На 100 г	177.2	10.6	13.4	3.6

Ингредиенты

Сибас - 200 граммов
Кальмар - 300 граммов
Шпинат - 10 граммов
Перец болгарский - 70 граммов
Лук репчатый - 27 граммов
Чеснок - 7 граммов
Ананас - 40 граммов
Соевый соус - 30 граммов
Бальзамический уксус из Модены - 5 граммов
Сахарный песок - 5 граммов
Оливковое масло - 20 чайных ложек

Процент потерь по массе: 20.6 %

Инструкция по приготовлению

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