



Скумбрия тушеная с луком и морковкой



На 861 г	Калории 1207	Белки 171.5	Жиры 50.8	Углеводы 16.0
На 100 г	Калории 140.2	Белки 19.9	Жиры 5.9	Углеводы 1.9

Ингредиенты

Скумбрия мороженая - 937 граммов
Морковь - 124 грамма
лук - 115 граммов
Вода - 100 граммов

Процент потерь по массе: 13.9 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2025 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru