Стейк семги (лосося), запеченный в микроволновке на гриле

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 0 г	0	0.0	0.0	0.0
На 100 г	122.3	17.8	5.7	0.0

Ингредиенты

Стейк из семги - 350 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

Описание

Промываем стейки семги (лосося) под проточной водой, посыпаем с двух сторон приправами и солью по вкусу, укладываем на решетку в микроволновку и включаем режим СВЧ+гриль на 4,5-6 минут (в зависимости от мощности СВЧ и размеров стейков).

Инструкция по приготовлению

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