



# Суфле из куриной печени 13



На 867 г

Калории  
1064

Белки  
133.7

Жиры  
45.3

Углеводы  
28.8

На 100 г

Калории  
122.7

Белки  
15.4

Жиры  
5.2

Углеводы  
3.3

## Ингредиенты

куриная печень - 596 граммов  
Яичный белок - 130 граммов  
Сметана 15% - 50 граммов  
лук репчатый - 130 граммов  
манка - 23 грамма

Процент потерь по массе: 13.3 %

## Описание

Пробить блендером ,печень,,сметану, яичный белок,манку,лук. Выпекать 30 минут при 180-200 градусах.

## Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifigu.ru](http://beregifigu.ru)