



Филе в духовке с помидором сыром и луком без майонеза



На 427 г	Калории 675	Белки 98.4	Жиры 26.7	Углеводы 10.4
На 100 г	Калории 158.2	Белки 23.0	Жиры 6.3	Углеводы 2.4

Ингредиенты

Филе цыпленка-бройлера - 400 граммов
Помидор - 140 граммов
лук - 60 граммов
Сыр голландский - 67 граммов
соль - 10 граммов
Перец черный молотый - 1 грамм

Процент потерь по массе: 57.3 %

Инструкция по приготовлению

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