



Филе индейки в йогурте



На 698 г	Калории 743	Белки 136.1	Жиры 12.2	Углеводы 22.0
На 100 г	Калории 106.4	Белки 19.5	Жиры 1.8	Углеводы 3.1

Ингредиенты

Лук репчатый - 100 граммов
Морковь - 50 граммов
Йогурт натуральный - 100 граммов
Крахмал кукурузный - 5 граммов
Вода - 100 граммов
филе индейки - 550 граммов
Оливковое масло - 1 чайная ложка

Процент потерь по массе: 30.2 %

Инструкция по приготовлению

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