



Филе минтая, запеченное с сыром крем-чиз и овощами



| | | | | |
|-----------------|----------------|---------------|-------------|------------------|
| На 157 г | Калории 158 | Белки 19.5 | Жиры 4.4 | Углеводы 10.0 |
|-----------------|----------------|---------------|-------------|------------------|

| | | | | |
|-----------------|------------------|---------------|-------------|-----------------|
| На 100 г | Калории 100.6 | Белки 12.4 | Жиры 2.8 | Углеводы 6.4 |
|-----------------|------------------|---------------|-------------|-----------------|

Ингредиенты

Филе минтая - 91 грамм
Сыр крем-чиз 5% жирности - 20 граммов
Йогурт домашний 1.7% - 10 граммов
Лук репчатый - 40 граммов
Морковь - 30 граммов
Сыр Маасдам - 10 граммов

Процент потерь по массе: 84.3 %

Инструкция по приготовлению

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