



Филе цыплёнка запеченное в рукаве



На 537.24 г	Калории 499	Белки 53.2	Жиры 29.7	Углеводы 4.7
-------------	----------------	---------------	--------------	-----------------

На 100 г	Калории 92.8	Белки 9.9	Жиры 5.5	Углеводы 0.9
----------	-----------------	--------------	-------------	-----------------

Ингредиенты

Перец - 2 грамма
Соус соевый СЭНСЭЙ классический - 25 граммов
чеснок - 7 граммов
Филе цыпленка - 780 граммов

Процент потерь по массе: 46.276 %

Описание

Филе цыплёнка порезать на порционные кусочки, посолить, поперчить, добавить 20 мл соевого соуса, выдавить 1 средний зубчик чеснока и всё перемешать, поставить мариноваться на 3 часа. После жарить в духовке 190 гр. до готовности.

Инструкция по приготовлению

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