



грудки индейки в йогуртовом соусе



На 1500 г	Калории 1518	Белки 139.1	Жиры 84.6	Углеводы 49.8
На 100 г	Калории 101.2	Белки 9.3	Жиры 5.6	Углеводы 3.3

Ингредиенты

Льняное масло - 40 граммов
Лук репка - 480 граммов
Морковь - 135 граммов
Филе грудки индейки - 650 граммов
Йогурт натуральный - 200 граммов
Петрушка - 15 граммов
Чеснок - 15 граммов

Процент потерь по массе: -50 %

Инструкция по приготовлению

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