

котлета куринаян

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 947 г	2148	153.1	147.3	46.8
На 100 г	226.8	16.2	15.6	4.9

Ингредиенты

Окорок куриный - 787 граммов
Яйцо сырое - 70 граммов
Мука пшеничная обойная (цельнозерновая) - 30 граммов
Крахмал кукурузный - 30 граммов
Масло растительное - 30 граммов

Процент потерь по массе: 5.3 %

Инструкция по приготовлению

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