



куриная грудка на гриле



На 141 г	Калории 394	Белки 39.0	Жиры 23.3	Углеводы 4.0
На 100 г	Калории 279.3	Белки 27.7	Жиры 16.5	Углеводы 2.9

Ингредиенты

Соевый соус - 20 граммов
Куриная грудка - 175 граммов
Горчица - 8 граммов
масло подсолнечное нерафинированное - 8 граммов

Процент потерь по массе: 85.9 %

Описание

Маринуем грудку в течение 1-2ч. Запекаем в духовке на режиме гриль 30мин при 200градусов

Инструкция по приготовлению

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