



куриный паштет



На 2994 г	Калории 2270	Белки 440.2	Жиры 42.2	Углеводы 35.3
На 100 г	Калории 75.8	Белки 14.7	Жиры 1.4	Углеводы 1.2

Ингредиенты

Фарш куриный - 1734 грамма
Салат - 770 граммов
Укроп зелень - 80 граммов
яйца - 160 граммов
йогурт - 250 граммов

Процент потерь по массе: -199.4 %

Описание

С куриной грудки срезать весь жир, перекрутить с луком (1 большая луковица или две средние) в фарш, добавить яйца, мелко порубленный салат, йогурт, соль, мелко порубленную зелень, все перемешать, выложить в противень и запекать в духовке 1 час при 180 градусах.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2025 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru