лаваш с куриным фаршем

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 1500 г	2133	147.7	69.6	228.9
На 100 г	142.2	9.8	4.6	15.3

Ингредиенты

Фарш куриный домашний - 600 граммов
Кетчуп - 80 граммов
Лаваш - 320 граммов
Лук репчатый - 300 граммов
Сметана 10 - 100 граммов
Яйцо - 100 граммов

Процент потерь по массе: -50 %

Описание

Лаваш намазать куриным фаршем с луком, свернуть в трубочку очень плотно. Уложить лаваш в мультиварку и залить соусом из яца, Сметаны (майонеза) и кетчупа.

Инструкция по приготовлению

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