



рагу из курицы и кабачков



На 1009 г	Калории 763	Белки 95.0	Жиры 20.7	Углеводы 48.6
На 100 г	Калории 75.7	Белки 9.4	Жиры 2.0	Углеводы 4.8

Ингредиенты

Курица грудка - 450 граммов
Кабачок - 700 граммов
Лук репчатый - 100 граммов
Морковь - 70 граммов
Чеснок - 7 граммов

Процент потерь по массе: -0.9000000000000006 %

Описание

Зелень - по вкусу Соль, перец - по вкусу тушите на самом слабом огне 20 минут.

Инструкция по приготовлению

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