



теплый салат с курицей, фасолью и болгарским перцем

★★★★★

На 598 г	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
	360	47.2	11.3	17.3
На 100 г	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
	60.2	7.9	1.9	2.9

Ингредиенты

- Перец - 100 граммов
- Фасоль стручковая - 300 граммов
- Куриное филе - 160 граммов
- Соевый соус - 18 граммов
- Оливковое масло - 2 чайные ложки
- Чеснок - 10 граммов

Процент потерь по массе: 40.2 %

Инструкция по приготовлению

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