



филе палтуса жареное



На 325 г	Калории 597	Белки 70.9	Жиры 27.7	Углеводы 15.0
На 100 г	Калории 183.6	Белки 21.8	Жиры 8.5	Углеводы 4.6

Ингредиенты

филе палтуса без кожи - 385 граммов
масло подсолнечное - 16 граммов
мука кукурузная - 20 граммов

Процент потерь по массе: 67.5 %

Инструкция по приготовлению

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