



хек запечённый в сметане



На 700 г	Калории 709	Белки 93.2	Жиры 32.1	Углеводы 11.8
На 100 г	Калории 101.3	Белки 13.3	Жиры 4.6	Углеводы 1.7

Ингредиенты

Хек - 600 граммов
Мука пшеничная - 10 граммов
Масло подсолнечное - 10 граммов
Лук репчатый - 50 граммов
Укроп - 10 граммов
сметана - 60 граммов
Вода - 500 граммов

Процент потерь по массе: 30 %

Инструкция по приготовлению

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