

# COTLET DE PORC LA GRATAR

🍴 Număr porții: 1

## Ingrediente

- Cotlet de porc crud - 300 Grame
- Ulei floarea soarelui - 10 Mililitri
- Sare de masa - 2 Grame
- Piper negru - 1 Gram
- Condimente pentru carnea de porc - Kamis - 3 Grame

## Instrucțiuni

COTLET DE PORC LA GRATAR

200 grame (cotlet de porc fara os, ulei, condiment porc, sare, piper)

ALERGENI: -

ADITIVI:

### Macronutrienți Rețetă

<b>Calorii</b>	2497 kJ / 596.81 kCal
<b>Grăsimi</b>	35.30 g
din care	
<b>Saturate</b>	9.22 g
<b>Ne-Saturate</b>	8.65 g
<b>Colesterol</b>	192 mg
<b>Carbohidrați</b>	1.27 g
din care	
<b>Zaharuri</b>	0.09 g
<b>Fibre</b>	0.26 g
<b>Proteine</b>	64.40 g
<b>Sare</b>	2975.44 mg

### Macronutrienți pentru 1 Porție

<b>Calorii</b>	2497 kJ / 596.81 kCal
<b>Grăsimi</b>	35.3 g
din care	
<b>Saturate</b>	9.22 g
<b>Ne-Saturate</b>	8.65 g
<b>Colesterol</b>	192 mg
<b>Carbohidrați</b>	1.27 g
din care	
<b>Zaharuri</b>	0.09 g
<b>Fibre</b>	0.26 g
<b>Proteine</b>	64.4 g
<b>Sare</b>	2975.44 mg