

SALATA YVY

🍴 Număr porții: 1

Ingrediente

- Paste Penne - 60 Grame
- Sare de masa - 1 Gram
- Ulei floarea soarelui - 5 Mililitri
- Rosii - 100 Grame
- Castraveti - 125 Grame
- Piept de pui - fara piele - 100 Grame
- Piper negru - 1 Gram
- Sunca - 100 Grame
- Salata verde - 150 Grame
- Busuioc - 1 Gram
- Cascaval - 50 Grame
- Ou crud - 1 Ou mic - S (50g)
- Ulei floarea soarelui - 20 Mililitri
- Ulei de masline - 20 Mililitri
- Mustar - 1 Gram
- Sare de masa - 1 Gram
- Smantana 12% - 50 Grame
- Lamaie - 20 Grame
- Crutoane - 30 Grame

Instrucțiuni

SALATA YVY

600 grame (salata verde, castraveti, rosii, piept de pui, oua, sunca, paste rigatoni, cascaval, smantana, crutoane, ulei, ulei masline, lamaie, mustar, sare, piper, busuioc)

ALERGENI: oua, lapte, gluten

ADITIVI:

Macronutrienți Rețetă

Calorii	5645 kJ / 1349.30 kCal
Grăsimi	80.19 g
din care	
Saturate	7.56 g
Ne-Saturate	30.67 g
Colesterol	312 mg
Carbohidrați	88.10 g
din care	
Zaharuri	7.16 g
Fibre	6.16 g
Proteine	76.26 g
Sare	3665.13 mg

Macronutrienți pentru 1 Porție

Calorii	5645 kJ / 1349.3 kCal
Grăsimi	80.19 g
din care	
Saturate	7.56 g
Ne-Saturate	30.67 g
Colesterol	312 mg
Carbohidrați	88.1 g
din care	
Zaharuri	7.16 g
Fibre	6.16 g
Proteine	76.26 g
Sare	3665.13 mg