

PIEPT DE PUI CU CIUPERCI

🍴 Număr porții: 1

Ingrediente

- Piept de pui - fara piele - 250 Grame
- Smantana 12% - 120 Grame
- Ciuperci conserva - 100 Grame
- Faina alba de grau - 20 Grame
- Sare de masa - 2 Grame
- Piper negru - 1 Gram
- Frunze de patrunjel - 5 Grame
- Ulei floarea soarelui - 40 Mililitri
- Vin alb de masa - 50 Grame
- Lapte 1,5% Aro - 60 Grame
- Usturoi - 5 Grame

Instrucțiuni

200 grame (piept de pui, smantana, ciuperci, lapte, vin alb, ulei, faina, patrunjel frunze, usturoi, sare, piper)

ALERGENI: gluten, lapte

ADITIVI:

Macronutrienți Rețetă

Calorii	4183 kj / 999.70 kCal
Grăsimi	62.36 g
din care	
Saturate	5.65 g
Ne-Saturate	34.67 g
Colesterol	182.5 mg
Carbohidrați	31.76 g
din care	
Zaharuri	2.85 g
Fibre	1.06 g
Proteine	66.84 g
Sare	2176.99 mg

Macronutrienți pentru 1 Porție

Calorii	4183 kj / 999.7 kCal
Grăsimi	62.36 g
din care	
Saturate	5.65 g
Ne-Saturate	34.67 g
Colesterol	182.5 mg
Carbohidrați	31.76 g
din care	
Zaharuri	2.85 g
Fibre	1.06 g
Proteine	66.84 g
Sare	2176.99 mg