

PLATOU MIX GRILL

🍴 Număr porții: 1

Ingrediente

- Cotlet de porc crud - 100 Grame
- Ceafa de porc cruda - 120 Grame
- Mici - 100 Grame
- Carnați de casa - 100 Grame
- Ardei rosu gras - 100 Grame
- Cartofi albi - 450 Grame
- Ceapa - 50 Grame
- Ciuperci conserva - 50 Grame
- Rosii - 50 Grame
- Ulei floarea soarelui - 20 Mililitri
- Sare de masa - 2 Grame
- Piper negru - 1 Gram
- Piept de pui - fara piele - 100 Grame
- Ulei floarea soarelui - 20 Mililitri
- Rosii - 150 Grame
- Castraveti - 250 Grame
- Otet alimentar - 5 Grame
- Paine alba - 150 Grame

Instrucțiuni

MIX GRILL

700 grame (cartofi, castraveți, roșii, pâine, piept de porc, ceafa de porc, pasta mici, carnat, cotlet de porc, piept de pui, ardei rosu, ceapa galbena, ciuperci ulei, sare, piper)

ALERGENI: gluten

ADITIVI:

Macronutrienți Rețetă

Calorii	10137 kJ / 2422.80 kCal
Grăsimi	136.63 g
din care	
Saturate	7.09 g
Ne-Saturate	34.81 g
Colesterol	137 mg
Carbohidrați	177.70 g
din care	
Zaharuri	16.64 g
Fibre	15.56 g
Proteine	119.93 g
Sare	2181.54 mg

Macronutrienți pentru 1 Porție

Calorii	10137 kJ / 2422.8 kCal
Grăsimi	136.63 g
din care	
Saturate	7.09 g
Ne-Saturate	34.81 g
Colesterol	137 mg
Carbohidrați	177.7 g
din care	
Zaharuri	16.64 g
Fibre	15.56 g
Proteine	119.93 g
Sare	2181.54 mg