

PLATOU PIEPT DE PUI

🍴 Număr porții: 1

Ingrediente

- Piept de pui - fara piele - 250 Grame
- Smantana 12% - 200 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 - 50 Grame
- Usturoi - 5 Grame
- Paine alba - 150 Grame
- Cartofi albi - 450 Grame
- Unt - 20 Grame
- Vegeta natur legume - 2 Grame
- Varza - 200 Grame
- Otet alimentar - 5 Grame
- Zahar - 2 Grame

Instrucțiuni

PLATOU PIEPT DE PUI

550 grame (cartofi, piept de pui, varză, smantana, pâine, ciuperci, lapte, vin alb, ulei, faina, unt, vegeta, oțet, patrunjel frunze, usturoi, sare, zahar, piper)

ALERGENI: gluten, lapte

ADITIVI:

Macronutrienți Rețetă

Calorii	8467 kJ / 2023.57 kCal
Grăsimi	93.64 g
din care	
Saturate	5.64 g
Ne-Saturate	34.94 g
Colesterol	182.5 mg
Carbohidrați	195.31 g
din care	
Zaharuri	16.48 g
Fibre	16.99 g
Proteine	91.00 g
Sare	3371.11 mg

Macronutrienți pentru 1 Porție

Calorii	8467 kJ / 2023.57 kCal
Grăsimi	93.64 g
din care	
Saturate	5.64 g
Ne-Saturate	34.94 g
Colesterol	182.5 mg
Carbohidrați	195.31 g
din care	
Zaharuri	16.48 g
Fibre	16.99 g
Proteine	91 g
Sare	3371.11 mg