

LagaLätt Fläskytterfilé med ris och ägg



1 port

Ingredienser

180,0 gram Gris fläskytterfilé rå

40,0 gram Ris råris långkornigt kokt m. salt fullkorn (SLV)

1,0 st Ägg rått (SLV)

Tillagningsinstruktioner

Grilla eller stek fläskytterfilé i minimalt med fett. Koka riset. Röd ned ägget i riset och stek det.

Näring per 100 g	Näring per portion
123 kcal	337 kcal
16,7 g protein	46 g protein
4,3 g fett	11,9 g fett
4,1 g kolhydrater	11,1 g kolhydrater

