

LagaLätt Rödspätta med Couscous och avokado



1 port

Ingredienser

200,0 gram Rödspätta rå (SLV)

40,0 gram Pärlcouscous ej kokt

50,0 gram Avokado (SLV)

1,0 dl Sallad med tomat gurka ej dressing

Tillagningsinstruktioner

Stek rödspättan med minimal fettkälla. Koka Couscous. Blanda avokadon med salladen.

Näring per 100 g

132 kcal

14,7 g protein

3,5 g fett

9,2 g kolhydrater

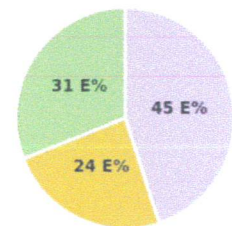
Näring per portion

436 kcal

48,5 g protein

11,7 g fett

30,5 g kolhydrater



Protein: 45 E%
Fett: 24 E%
Kolhydrater: 31 E%
Alkohol: 0 E%