

Laga Lätt Lövbiff med CousCous och avokado



Nutrition Data



1 port

Ingredienser

180,0 gram Lövbiff nöt rå

40,0 gram Pärlcouscous ej kokt

50,0 gram Avokado (SLV)

Tillagningsinstruktioner

Stek Lövbiff i minimalt med fett. Koka Cous Cous. Blanda med avokadon och gör en sallad.

Näring per 100 g

168 kcal

18,1 g protein

4,9 g fett

10,9 g kolhydrater

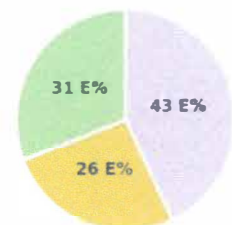
Näring per portion

453 kcal

48,8 g protein

13,3 g fett

29,5 g kolhydrater



Protein: 43 E%
Fett: 26 E%
Kolhydrater: 31 E%
Alkohol: 0 E%