

Пангасиус запечённый с луком



На 100 грамм:
Калорийность: **83.13 ккал.**
Белки: **13.04 г.**
Жиры: **2.57 г.**
Углеводы: **1.54 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pangasius-zapechennyj-s-lukom/>

Ингредиенты:

- пангасиус 600 г
- лук 1 шт
- смесь перцев 1 г
- соль по вкусу

Приготовление:

Филе пангасиуса выложить в смазанную маслом латку. Сверху положить колечки лука, поперчить Мельницей "4 перца", чуть посолить. Запечь духовке.