



## БОРЩ с курицей



<b>На 4000 г</b>	Калории 1778	Белки 127.5	Жиры 36.0	Углеводы 236.2
<b>На 100 г</b>	Калории 44.5	Белки 3.2	Жиры 0.9	Углеводы 5.9

### Ингредиенты

Картофель (сырой) - 765 граммов  
Куриные бедра - 500 граммов  
Свекла - 650 граммов  
Морковь - 160 граммов  
Лук репчатый - 180 граммов  
Капуста белокачанная - 440 граммов  
Чеснок - 10 граммов  
Томатная паста Персона - 100 граммов

Процент потерь по массе: -300 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)