



БОРЩ с курицей



На 4000 г	Калории 1778	Белки 127.5	Жиры 36.0	Углеводы 236.2
На 100 г	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