



## Бутерброд с рукколой и брынзой



<b>На 591 г</b>	Калории 577	Белки 20.6	Жиры 20.0	Углеводы 74.1
<b>На 100 г</b>	Калории 97.7	Белки 3.5	Жиры 3.4	Углеводы 12.5

### Ингредиенты

Оливковое масло - 1 чайная ложка  
Чеснок - 5 граммов  
Помидор свежий - 350 граммов  
Соль поваренная пищевая - 1 грамм  
Руккола - 50 граммов  
Хлеб для сэндвичей - 120 граммов  
Брынза сербская - 60 граммов

Процент потерь по массе: 40.9 %

### Инструкция по приготовлению

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