



Бутерброд с рукколой и брынзой



На 591 г	Калории 577	Белки 20.6	Жиры 20.0	Углеводы 74.1
На 100 г	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

© 2013-2018 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru