



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 beregifigu.ru