



## Горшочек с картофелем и грибами



<b>На 302 г</b>	Калории 223	Белки 8.8	Жиры 5.4	Углеводы 31.0
<b>На 100 г</b>	Калории 74.0	Белки 2.9	Жиры 1.8	Углеводы 10.3

### Ингредиенты

Картофель (сырой) - 100 граммов  
Морковь сырая - 50 граммов  
Вешенки - 70 граммов  
Лук репка - 50 граммов  
Горошек - 50 граммов  
Масло сливочное - 5 граммов  
Вода - 50 граммов  
Соль поваренная пищевая - 2 грамма  
Кинза - 10 граммов  
Чеснок - 5 граммов

Процент потерь по массе: 69.8 %

### Инструкция по приготовлению

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