



Горшочек с картофелем и грибами



На 302 г

Калории
223

Белки
8.8

Жиры
5.4

Углеводы
31.0

На 100 г

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

© 2013-2023 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifigu.ru