



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

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