



Горячий салат с рисом и овощами



На 400 г	Калории 876	Белки 22.5	Жиры 15.1	Углеводы 168.5
На 100 г	Калории 218.9	Белки 5.6	Жиры 3.8	Углеводы 42.1

Ингредиенты

Рис коричневый - 200 граммов
Лук репчатый - 20 граммов
Морковь - 50 граммов
Перец болгарский - 76 граммов
Сельдерей (стебли) - 65 граммов
Имбирь свежий - 5 граммов
Чеснок - 7 граммов
Томатная паста - 20 граммов
Оливковое масло нерафинированное Extra Virgin (первый холодный отжим) Испания - 10 граммов
Цуккини - 140 граммов

Процент потерь по массе: 60 %

Инструкция по приготовлению

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