



Гуляш из говядины



На 1340 г	Калории 2024	Белки 192.6	Жиры 124.1	Углеводы 35.0
На 100 г	Калории 151.1	Белки 14.4	Жиры 9.3	Углеводы 2.6

Ингредиенты

Говядина - 1000 граммов
Лук репчатый - 120 граммов
Морковь - 120 граммов
Томатная паста Помидорка - 100 граммов
Вода - 400 граммов

Процент потерь по массе: -34 %

Инструкция по приготовлению

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