



## Гуляш из говядины



<b>На 1340 г</b>	Калории 2024	Белки 192.6	Жиры 124.1	Углеводы 35.0
<b>На 100 г</b>	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

© 2013-2019 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)