



## Макароны по-флотски



На 1300 г

Калории  
1678

Белки  
78.4

Жиры  
54.1

Углеводы  
218.9

На 100 г

Калории  
129.1

Белки  
6.0

Жиры  
4.2

Углеводы  
16.8

### Ингредиенты

Спагетти исключительно из твердых сортов пшеницы - 300 граммов  
Тушенка говяжья - 310 граммов  
Лук репка - 90 граммов

Процент потерь по массе: -30 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)