



## Овощное рагу (капуста+картофель+смесь овощей+кукуруза+масло +том.паста)



На <b>866.4 г</b>	Калории 924	Белки 23.4	Жиры 34.3	Углеводы 130.4
-------------------	----------------	---------------	--------------	-------------------

На <b>100 г</b>	Калории 106.7	Белки 2.7	Жиры 4.0	Углеводы 15.1
-----------------	------------------	--------------	-------------	------------------

### Ингредиенты

Смесь овощей Vitamin Мексиканская (замороженная) - 100 граммов  
Капуста белокачанная - 300 граммов  
Картофель (сырой) - 400 граммов  
Кукуруза - 250 граммов  
Томатная паста - 30 граммов  
Масло подсолнечное - 30 граммов  
Лук репчатый - 30 граммов

Процент потерь по массе: 13.36 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)