



Перец фаршированный фаршем и рисом



| | | | | |
|------------------|------------------|----------------|---------------|-------------------|
| На 3580 г | Калории 3617 | Белки 162.0 | Жиры 209.4 | Углеводы 266.3 |
| На 100 г | Калории 101.0 | Белки 4.5 | Жиры 5.8 | Углеводы 7.4 |

Ингредиенты

Перец сладкий болгарский - 1500 граммов
Лук репчатый - 200 граммов
Помидор свежий - 200 граммов
Морковь - 200 граммов
Свинина шея - 700 граммов
Рис вареный, белый - 600 граммов
Масло подсолнечное - 30 граммов
Сметана 15 - 100 граммов
Яйцо - 50 граммов

Процент потерь по массе: -258 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru