



## Перец фаршированный фаршем и рисом



<b>На 3580 г</b>	Калории 3617	Белки 162.0	Жиры 209.4	Углеводы 266.3
<b>На 100 г</b>	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

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