



## Перловая каша с мясом и овощами



На 1000 г

Калории  
977

Белки  
50.2

Жиры  
56.5

Углеводы  
67.1

На 100 г

Калории  
97.7

Белки  
5.0

Жиры  
5.6

Углеводы  
6.7

### Ингредиенты

Мясо отварное (свинина) - 200 граммов  
Перловая каша готовая - 200 граммов  
Морковь - 100 граммов  
Перец - 100 граммов  
Лук репчатый - 100 граммов  
Томатная паста - 100 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2018 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifigu.ru](http://beregifigu.ru)