



## Перловая каша с мясом и овощами



<b>На 1000 г</b>	Калории 977	Белки 50.2	Жиры 56.5	Углеводы 67.1
<b>На 100 г</b>	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

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