



## Перловая каша с огурчиком



На 398 г

Калории  
556

Белки  
9.1

Жиры  
30.9

Углеводы  
58.8

На 100 г

Калории  
139.7

Белки  
2.3

Жиры  
7.8

Углеводы  
14.8

### Ингредиенты

Масло подсолнечное - 30 граммов  
Лук репчатый - 97 граммов  
Морковь - 40 граммов  
Огурец малосольный - 118 граммов  
Перловая каша на воде - 200 граммов

Процент потерь по массе: 60.2 %

### Инструкция по приготовлению

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