



## Перловая каша с огурчиком



<b>На 398 г</b>	Калории 556	Белки 9.1	Жиры 30.9	Углеводы 58.8
<b>На 100 г</b>	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

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