



## Плов со свиной и овощами.



<b>На 1347 г</b>	Калории 1745	Белки 103.3	Жиры 28.7	Углеводы 268.4
<b>На 100 г</b>	Калории 129.5	Белки 7.7	Жиры 2.1	Углеводы 19.9

### Ингредиенты

Свиная вырезка - 400 граммов  
Лук репчатый - 150 граммов  
Морковь - 200 граммов  
Помидор свежий - 280 граммов  
Чеснок - 25 граммов  
Рис - 280 граммов  
Вода - 250 граммов

Процент потерь по массе: -34.7 %

### Описание

Нарезать свинину на большими кусочками, Морковь натереть в терку, порезать помидоры, лук, чеснок выдавить в давилку. Чашу в мультиварке смазывать не чем не надо. Положить вниз мясо, затем морковь, лук, рис, помидоры, выдавить чеснок. Посолить по вкусу и залить все не кипяченой водой. Включить мультиварку на 1 час.

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2021 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)