



## Плов



|                   |                  |               |              |                  |
|-------------------|------------------|---------------|--------------|------------------|
| <b>На 626.4 г</b> | Калории<br>1186  | Белки<br>72.1 | Жиры<br>71.4 | Углеводы<br>63.9 |
| <b>На 100 г</b>   | Калории<br>189.4 | Белки<br>11.5 | Жиры<br>11.4 | Углеводы<br>10.2 |

### Ингредиенты

Свинина - 350 граммов  
Лук репчатый - 60 граммов  
Морковь - 60 граммов  
Рис пропаренный - 220 граммов  
Масло подсолнечное - 30 граммов  
Вода - 400 граммов

Процент потерь по массе: 37.36 %

### Инструкция по приготовлению

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