



## Плов



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

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