



Плов



На 626.4 г	Калории 1186	Белки 72.1	Жиры 71.4	Углеводы 63.9
На 100 г	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

© 2013-2017 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru