



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

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifigu.ru