



## Рагу грибное с овощами



<b>На 0 г</b>	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
<b>На 100 г</b>	Калории 30.8	Белки 1.4	Жиры 0.1	Углеводы 5.5

### Ингредиенты

Грибы лесные - 100 граммов  
Лук репчатый - 100 граммов  
Морковь - 100 граммов  
Перец - 100 граммов  
Помидор свежий - 200 граммов  
Томатная паста - 50 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

### Описание

Чистим и моем овощи. Обжариваем лук на сковороде, смазанной каплей масла. Добавляем крупно нарезанные грибы. Добавляем красный и зеленый перец, нарезанные соломкой и крупно нарезанные помидоры. Солим и перчим. Накрываем крышкой и готовим на маленьком огне 15 минут.

### Инструкция по приготовлению

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