



Рагу грибное с овощами



На 0 г	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
На 100 г	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

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