



## Рагу с баклажаном и перцем



<b>На 515 г</b>	Калории 320	Белки 6.5	Жиры 20.2	Углеводы 27.8
<b>На 100 г</b>	Калории 62.1	Белки 1.3	Жиры 3.9	Углеводы 5.4

### Ингредиенты

Баклажан - 260 граммов  
Перец зеленый сладкий - 128 граммов  
Чеснок - 11 граммов  
Масло оливковое - 20 граммов  
Помидор свежий - 84 грамма  
Укроп зелень - 12 граммов

Процент потерь по массе: 48.5 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2023 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)