



## Рагу (фасоль, капуста, морковь, перец, томаты, баклажан) без масла



<b>На 2811 г</b>	Калории 2629	Белки 93.7	Жиры 5.4	Углеводы 551.3
------------------	-----------------	---------------	-------------	-------------------

<b>На 100 г</b>	Калории 93.5	Белки 3.3	Жиры 0.2	Углеводы 19.6
-----------------	-----------------	--------------	-------------	------------------

### Ингредиенты

Морковь - 358 граммов  
Баклажан - 621 грамм  
Перец - 209 граммов  
Капуста - 550 граммов  
Фасоль белая отварная - 810 граммов  
Томаты - 261 грамм  
Томатный сок - 349 граммов  
Вода - 125 граммов

Процент потерь по массе: -181.1 %

### Инструкция по приготовлению

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