



## Салат из овощей с ложкой майонеза



|                 |                  |               |              |                  |
|-----------------|------------------|---------------|--------------|------------------|
| <b>На 620 г</b> | Калории<br>747   | Белки<br>32.7 | Жиры<br>58.1 | Углеводы<br>24.3 |
| <b>На 100 г</b> | Калории<br>120.4 | Белки<br>5.3  | Жиры<br>9.4  | Углеводы<br>3.9  |

### Ингредиенты

Свекла вареная - 200 граммов  
Огурец - 100 граммов  
Яйцо вареное - 100 граммов  
Сыр голландский - 50 граммов  
Майонез - 50 граммов  
Чеснок - 20 граммов

Процент потерь по массе: 38 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)