



Салат из овощей с сыром и сметаной



На 290 г	Калории 181	Белки 10.8	Жиры 9.8	Углеводы 11.8
На 100 г	Калории 62.3	Белки 3.7	Жиры 3.4	Углеводы 4.1

Ингредиенты

Помидор свежий - 100 граммов
Перец красный сладкий - 50 граммов
Огурец - 70 граммов
Лук репчатый - 30 граммов
Сметана 15% - 10 граммов
Сыр "Кантри" - 30 граммов

Процент потерь по массе: 71 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2018 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru