



Салат из пекинской капусты овощной с добавлением масла



На 865 г	Калории 282	Белки 12.6	Жиры 10.9	Углеводы 32.2
На 100 г	Калории 32.6	Белки 1.5	Жиры 1.3	Углеводы 3.7

Ингредиенты

Консервированный горошек Салатный - 150 граммов
Свежий огурец - 135 граммов
Помидор свежий - 135 граммов
Лук репка - 20 граммов
Капуста пекинская - 320 граммов
Масло оливковое - 10 граммов
Петрушка - 5 граммов
Перец сладкий - 90 граммов

Процент потерь по массе: 13.5 %

Описание

Получается на 4-5 человек, уменьшайте количество ингредиентов, если готовите только для себя.

Инструкция по приготовлению

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