



Салат капуста с ветчиной



На 290 г	Калории 167	Белки 12.6	Жиры 12.8	Углеводы 9.6
На 100 г	Калории 57.5	Белки 4.3	Жиры 4.4	Углеводы 3.3

Ингредиенты

Капуста белокачанная - 90 граммов
Помидор свежий - 50 граммов
Огурец маринованный - 50 граммов
Лук репка - 10 граммов
Ветчина "Нежная" - 70 граммов
Сметана 15% - 20 граммов

Процент потерь по массе: 71 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifigu.ru