



## Салат с рисом и овощами



<b>На 445 г</b>	Калории 588	Белки 17.5	Жиры 14.4	Углеводы 97.3
<b>На 100 г</b>	Калории 132.2	Белки 3.9	Жиры 3.2	Углеводы 21.9

### Ингредиенты

Рис - 100 граммов  
Капуста брокколи - 175 граммов  
Лук репчатый - 30 граммов  
Морковь - 80 граммов  
Спаржа - 50 граммов  
Оливковое масло - 10 граммов

Процент потерь по массе: 55.5 %

### Инструкция по приготовлению

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