



## Салат с рисом и овощами



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

© 2013-2018 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifigu.ru](http://beregifigu.ru)