



Салат с рисом и овощами



На 445 г	Калории 588	Белки 17.5	Жиры 14.4	Углеводы 97.3
На 100 г	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