



Суп гороховый с курицей



На 4200 г	Калории 1481	Белки 101.7	Жиры 48.7	Углеводы 154.6
На 100 г	Калории 35.3	Белки 2.4	Жиры 1.2	Углеводы 3.7

Ингредиенты

Курица. Окорочок - 100 граммов
Горох колотый - 100 граммов
Лук репчатый - 100 граммов
Морковь - 100 граммов
Вода - 1000 граммов
Картофель (сырой) - 400 граммов
Бульон куриный - 2000 граммов
Масло подсолнечное - 20 порция 20г

Процент потерь по массе: -320 %

Инструкция по приготовлению

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