



Суп чечевичный



На 2970 г	Калории 1415	Белки 84.7	Жиры 5.1	Углеводы 256.9
На 100 г	Калории 47.6	Белки 2.9	Жиры 0.2	Углеводы 8.7

Ингредиенты

Вода - 2300 граммов
Чечевица - 300 граммов
Картофель (сырой) - 360 граммов
Морковь - 130 граммов
Лук репка - 100 граммов
Томатная паста Помидорка - 200 граммов

Процент потерь по массе: -197 %

Инструкция по приготовлению

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