



## Тефтели с тыквой



<b>На 1247 г</b>	Калории 1087	Белки 96.4	Жиры 62.8	Углеводы 33.6
<b>На 100 г</b>	Калории 87.2	Белки 7.7	Жиры 5.0	Углеводы 2.7

### Ингредиенты

Тыква - 300 граммов  
Говядина 2 кат. - 391 грамм  
Лук репка - 135 граммов  
Сыр Гауда - 50 граммов  
Масло оливковое - 11 граммов  
Томатная паста - 25 граммов  
Вода - 500 граммов

Процент потерь по массе: -24.7 %

### Инструкция по приготовлению

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