



Тефтели с тыквой



На 1247 г	Калории 1087	Белки 96.4	Жиры 62.8	Углеводы 33.6
На 100 г	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

© 2013-2017 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifigu.ru