



Томатный суп-гуляш с фасолью



На 1065 г	Калории 543	Белки 31.4	Жиры 12.5	Углеводы 72.9
На 100 г	Калории 50.9	Белки 2.9	Жиры 1.2	Углеводы 6.8

Ингредиенты

Вода - 250 граммов
Фасоль красная вареная - 235 граммов
Лук репчатый - 30 граммов
Цуккини - 115 граммов
Помидор свежий - 108 граммов
Сок томатный - 230 граммов
Масло оливковое - 10 граммов
Капуста брокколи - 80 граммов
Тыква - 125 граммов
Имбирь свежий - 10 граммов
Чеснок - 7 граммов

Процент потерь по массе: -6.5 %

Инструкция по приготовлению

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