



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