



## Томатный суп-гуляш с фасолью



<b>На 1065 г</b>	Калории 543	Белки 31.4	Жиры 12.5	Углеводы 72.9
<b>На 100 г</b>	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  
Цукини - 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](http://beregifiguru.ru)