

Шпинат с грецким орехом

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 467 г	775	17.8	66.8	25.6
На 100 г	165.9	3.8	14.3	5.5

Ингредиенты

Шпинат - 420 граммов
Лук репка - 95 граммов
Грецкий орех - 30 граммов
Масло растительное - 50 граммов
Кинза - 23 грамма
Винный уксус (3%) - 10 граммов

Процент потерь по массе: 53.3 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru