



## говядина с баклажаном



<b>На 497 г</b>	Калории 759	Белки 64.4	Жиры 43.0	Углеводы 33.7
<b>На 100 г</b>	Калории 152.7	Белки 12.9	Жиры 8.6	Углеводы 6.8

### Ингредиенты

Баклажан - 200 граммов  
Шампиньоны - 50 граммов  
Говядина - 300 граммов  
Чеснок - 10 граммов  
Оливковое масло - 1 чайная ложка  
Соевый соус - 30 граммов  
Морковь - 100 граммов

Процент потерь по массе: 50.3 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifigu.ru](http://beregifigu.ru)