



ГОВЯДИНА С ОВОЩАМИ ТУШЕНАЯ(тыква, кабачок, морковь, лук)



На 2704 г

Калории
3071

Белки
292.3

Жиры
187.3

Углеводы
54.5

На 100 г

Калории
113.6

Белки
10.8

Жиры
6.9

Углеводы
2.0

Ингредиенты

Говядина - 1500 граммов
Тыква - 300 граммов
Кабачок - 300 граммов
Морковь - 200 граммов
Лук репка - 100 граммов
Соль поваренная пищевая - 4 грамма
Вода - 300 граммов

Процент потерь по массе: -170.4 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2019 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru