



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



<b>На 2704 г</b>	Калории 3071	Белки 292.3	Жиры 187.3	Углеводы 54.5
<b>На 100 г</b>	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

© 2013-2018 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)