



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

© 2013-2023 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifigu.ru