



## ИНДОСУП



<b>На 1775 г</b>	Калории 916	Белки 69.8	Жиры 28.0	Углеводы 96.3
<b>На 100 г</b>	Калории 51.6	Белки 3.9	Жиры 1.6	Углеводы 5.4

### Ингредиенты

Вода - 1450 граммов  
Филе грудки индейки - 313 граммов  
Картофель (сырой) - 323 грамма  
Лук перо - 16 граммов  
Лук репчатый - 71 грамм  
Морковь сырая - 27 граммов  
Масло подсолнечное - 12 граммов  
Ракушка - 50 граммов  
Укроп зелень - 7 граммов  
Петрушка зелень - 5 граммов  
Соль поваренная пищевая - 12 граммов

Процент потерь по массе: -77.5 %

### Инструкция по приготовлению

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