



мясо с овощами (свинина, крица овощи)



На 2665 г	Калории 2339	Белки 300.7	Жиры 86.1	Углеводы 51.2
На 100 г	Калории 87.8	Белки 11.3	Жиры 3.2	Углеводы 1.9

Ингредиенты

Курица грудка - 700 граммов
Свинина постная (сырая) - 800 граммов
Тыква - 350 граммов
Перец болгарский - 120 граммов
Лук репка - 150 граммов
Петрушка - 20 граммов
Вода - 400 граммов
Соль поваренная пищевая - 5 граммов
Морковь сырая - 120 граммов

Процент потерь по массе: -166.5 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2018 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifigu.ru