



## ОВОЩНОЙ ПОСТНЫЙ СУП



<b>На 1740 г</b>	Калории 279	Белки 10.5	Жиры 1.3	Углеводы 54.6
<b>На 100 г</b>	Калории 16.0	Белки 0.6	Жиры 0.1	Углеводы 3.1

### Ингредиенты

Капуста белокачанная - 200 граммов  
Перец болгарский - 100 граммов  
Лук репчатый - 100 граммов  
Помидоры - 100 граммов  
Сельдерей - 100 граммов  
Морковь - 30 граммов  
Картофель - 100 граммов  
Кубики galina blanca - 10 граммов  
Вода - 1000 граммов

Процент потерь по массе: -74 %

### Инструкция по приготовлению

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