



перловка с овощами



На 994 г	Калории 1168	Белки 23.4	Жиры 46.2	Углеводы 176.6
На 100 г	Калории 117.5	Белки 2.4	Жиры 4.6	Углеводы 17.8

Ингредиенты

Перловая крупа - 200 граммов
Масло растительное - 44 грамма
Лук репчатый - 100 граммов
Морковь - 100 граммов
Тыква - 106 граммов
Огурцы маринованные - 117 граммов

Процент потерь по массе: 0.6000000000000009 %

Инструкция по приготовлению

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