



## перловка с овощами



<b>На 994 г</b>	Калории 1168	Белки 23.4	Жиры 46.2	Углеводы 176.6
<b>На 100 г</b>	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

© 2013-2017 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifigu.ru](http://beregifigu.ru)