



салат из свежих овощей



На 493 г	Калории 155	Белки 5.7	Жиры 6.0	Углеводы 18.8
На 100 г	Калории 31.5	Белки 1.2	Жиры 1.2	Углеводы 3.8

Ингредиенты

Помидор свежий - 100 граммов
Огурец - 100 граммов
Огурец соленый - 80 граммов
Капуста белокачанная - 100 граммов
Салат - 20 граммов
Сельдерей - 15 граммов
Укроп - 1 грамм
Масло оливковое - 5 граммов
Уксус яблочный 6% - 10 граммов
Йогурт - 2 грамма
Перец сладкий - 10 граммов
Кабачки - 40 граммов
шрот расторопши - 5 граммов

Процент потерь по массе: 50.7 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2019 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifigu.ru