



## салат с творогом без майонеза и масла



<b>На 609 г</b>	Калории 265	Белки 21.2	Жиры 9.6	Углеводы 23.0
<b>На 100 г</b>	Калории 43.6	Белки 3.5	Жиры 1.6	Углеводы 3.8

### Ингредиенты

Перец сладкий - 177 граммов  
Красный лук - 30 граммов  
Помидоры - 190 граммов  
Лук зеленый - 20 граммов  
Огурцы парниковые - 76 граммов  
Петрушка - 16 граммов  
Творог 9 - 100 граммов

Процент потерь по массе: 39.1 %

### Инструкция по приготовлению

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