



салат с творогом без майонеза и масла



На 609 г	Калории 265	Белки 21.2	Жиры 9.6	Углеводы 23.0
На 100 г	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

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