



суп из чечевицы



На 2010 г	Калории 1722	Белки 149.7	Жиры 30.1	Углеводы 203.4
На 100 г	Калории 85.7	Белки 7.4	Жиры 1.5	Углеводы 10.1

Ингредиенты

Чечевица - 350 граммов
Лук репчатый - 120 граммов
Масло оливковое - 15 граммов
Бульон куриный - 2000 граммов
Куриная грудка вареная - 70 граммов
Томатная паста - 90 граммов

Процент потерь по массе: -101 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru