



суп с фрикаделями сытный



На 2546 г	Калории 1353	Белки 57.1	Жиры 72.8	Углеводы 117.3
На 100 г	Калории 53.1	Белки 2.2	Жиры 2.9	Углеводы 4.6

Ингредиенты

Лук репчатый - 72 грамма
Морковь - 47 граммов
Картофель (сырой) - 285 граммов
Перец болгарский - 33 грамма
Сельдерей (стебли) - 35 граммов
Томатная паста - 35 граммов
Масло подсолнечное - 15 граммов
Фарш свино-говяжий - 300 граммов
Рис - 70 граммов
Вода - 1900 граммов
Укроп зелень - 7 граммов
Петрушка зелень - 5 граммов
Лук зеленый - 12 граммов
Чеснок - 6 граммов

Процент потерь по массе: -154.6 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2018 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru