



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

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