



## Шампиньоны с луком и морковью



<b>На 660 г</b>	Калории 232	Белки 20.1	Жиры 12.2	Углеводы 21.0
<b>На 100 г</b>	Калории 35.2	Белки 3.0	Жиры 1.9	Углеводы 3.2

### Ингредиенты

Лук репка - 100 граммов  
Масло растительное - 10 граммов  
Морковь - 50 граммов  
шампиньоны Беларусь - 500 граммов

Процент потерь по массе: 34 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)