



шаурма по-флотски



На 165 г	Калории 418	Белки 17.1	Жиры 11.5	Углеводы 61.8
На 100 г	Калории 253.4	Белки 10.3	Жиры 7.0	Углеводы 37.4

Ингредиенты

Лаваш - 100 граммов
Морковь тушеная - 30 граммов
Лук красный - 20 граммов
Мясо отварное (свинина) - 40 граммов
Перец маринованный - 10 граммов
Сметана 10% - 10 граммов
Томатная паста - 5 граммов

Процент потерь по массе: 83.5 %

Инструкция по приготовлению

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