



Говядина, тушеная с луком и морковью



На 873 г	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
	1598	105.9	110.0	46.2
На 100 г	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
	183.1	12.1	12.6	5.3

Ингредиенты

Говядина - 557 граммов
Масло растительное - 44 грамма
лук - 230 граммов
Морковь - 140 граммов
Перец болгарский - 50 граммов
Кетчуп томатный - 60 граммов
Соус "Терияки" - 15 граммов
Вода - 100 граммов

Процент потерь по массе: 12.7 %

Инструкция по приготовлению

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