# Гороховая каша (постная)

| | Калории | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|
| **На 2677.5 г** | 2486 | 107.2 | 110.0 | 266.8 |
| **На 100 г** | 92.8 | 4.0 | 4.1 | 10.0 |

## Ингредиенты

Горох, зерно - 500 граммов
Вода - 2000 граммов
Лук перо - 250 граммов
Морковь - 300 граммов
Масло растительное - 100 граммов

Процент потерь по массе: -167.75 %

## Инструкция по приготовлению

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