



Гречка с овощами и фаршем



На 714 г	Калории 857	Белки 36.6	Жиры 30.5	Углеводы 109.2
На 100 г	Калории 120.0	Белки 5.1	Жиры 4.3	Углеводы 15.3

Ингредиенты

Фарш домашний - 130 граммов
Гречка - 120 граммов
Лук репка - 100 граммов
Морковь - 100 граммов
Перец болгарский - 120 граммов
Томатная паста - 50 граммов
Масло оливковое - 20 граммов
Вода - 200 граммов

Процент потерь по массе: 28.6 %

Описание

фарм домашний 130 гр крупа гречневая 120 гр лук репчатый 100 гр морковь 100 гр перец болгарский 120 гр масло растительное 20 мл вода 200 мл

Инструкция по приготовлению

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