# Жареные ростки фасоли

| | Калории | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|
| **На 0 г** | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| **На 100 г** | 33.5 | 2.2 | 0.7 | 2.9 |

## Ингредиенты

Проростки семян фасоли Маш Доу-я в лотке - 271 грамм
Перец красный сладкий - 139 граммов
Перец сладкий - 124 грамма
Петрушка - 6 граммов
Кунжут - 1 грамм
Семена льна - 1 грамм
Масло кукурузное - 2 грамма

Процент потерь по массе: 0 %

## Описание

1. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть. Ростки фасоли промыть, обсушить салфеткой. 2. Болгарский перец жарить на сковороде в разогретом соевом масле 2 минуты, добавить ростки фасоли, жарить еще 3 минуты на сильном огне, постоянно помешивая. 3. Посолить, сбрызнуть уксусом, перемешать, разложить по тарелкам. Украсить листиками петрушки.

## Инструкция по приготовлению

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