



Каша перловая с шампиньонами.



На 548 г	Калории 399	Белки 12.5	Жиры 6.6	Углеводы 72.5
На 100 г	Калории 72.8	Белки 2.3	Жиры 1.2	Углеводы 13.2

Ингредиенты

Крупа перловая - 100 граммов
Морковь - 50 граммов
Лук репчатый - 25 граммов
Шампиньоны - 50 граммов
Масло растительное - 5 граммов
Вода - 400 граммов

Процент потерь по массе: 45.2 %

Инструкция по приготовлению

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