



Лагман из говядины



На 6500 г	Калории 6739	Белки 163.1	Жиры 537.8	Углеводы 311.5
На 100 г	Калории 103.7	Белки 2.5	Жиры 8.3	Углеводы 4.8

Ингредиенты

- Мясо - 668 граммов
- Масло оливковое - 48 граммов
- лук - 476 граммов
- Морковь - 461 грамм
- Перец болгарский - 213 граммов
- Джондо консервированное - 650 граммов
- томат - 236 граммов
- Картофель - 1017 граммов
- Редька - 804 грамма
- Приправа лагманная - 18 граммов
- Перец черный молотый - 3 грамма
- Мускатный орех молотый - 2 грамма

Процент потерь по массе: -550 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2025 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru