



Лазанья из капусты



На 1315 г	Калории 2520	Белки 101.1	Жиры 150.7	Углеводы 101.4
На 100 г	Калории 191.6	Белки 7.7	Жиры 11.5	Углеводы 7.7

Ингредиенты

Капуста - 327 граммов
Фарш свинина/говядина - 550 граммов
Рис вареный - 137 граммов
молоко 3.5 проц - 100 граммов
Масло сливочное - 30 граммов
Масло растительное - 18 граммов
Морковь - 167 граммов
Лук репчатый - 95 граммов
Мука - 20 граммов
Сыр Маздам - 100 граммов

Процент потерь по массе: -31.5 %

Инструкция по приготовлению

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