



Лобио из зеленой фасоли



На 775 г	Калории 347	Белки 13.8	Жиры 16.8	Углеводы 37.2
На 100 г	Калории 44.7	Белки 1.8	Жиры 2.2	Углеводы 4.8

Ингредиенты

Фасоль (стручок) - 400 граммов
Помидоры консервированные - 200 граммов
Оливковое масло - 3 чайные ложки
Чеснок - 20 граммов
Кинза - 50 граммов
Лук репка - 50 граммов

Процент потерь по массе: 22.5 %

Описание

Фасоль отварить, на масле обжарить лук, добавить томаты, потушить 5 минут, добавить фасоль, потушить еще, добавить орехи (измельченные), перец, соль, кинзу.

Инструкция по приготовлению

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