



Овощное рагу



На 1055 г	Калории 277	Белки 9.5	Жиры 1.7	Углеводы 58.0
------------------	----------------	--------------	-------------	------------------

На 100 г	Калории 26.2	Белки 0.9	Жиры 0.2	Углеводы 5.5
-----------------	-----------------	--------------	-------------	-----------------

Ингредиенты

Кабачок - 254 грамма
морковь - 154 грамма
Лук репчатый - 126 граммов
картошка - 96 граммов
Помидоры - 212 граммов
Вода - 546 граммов

Процент потерь по массе: -5.5 %

Описание

1.Овощи все нарезаем, ставим на огонь залив водой. 2.Когда овощи практически готовы , добавляем помидоры и специи.

Инструкция по приготовлению

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