



Овощное рагу (картофель, перец, помидоры, грибы)

★★★★★

На 1943 г	Калории 423	Белки 11.8	Жиры 2.4	Углеводы 85.1
На 100 г	Калории 21.8	Белки 0.6	Жиры 0.1	Углеводы 4.4

Ингредиенты

- Картофель - 300 граммов
- перец болгарский - 150 граммов
- Помидор - 300 граммов
- Вода - 1000 граммов
- Мука (синия) - 20 граммов
- Соль розовая гималайская - 100 граммов
- Соль поваренная пищевая - 3 грамма
- Укроп зелень - 20 граммов
- Лисички вареные - 50 граммов

Процент потерь по массе: -94.3 %

Инструкция по приготовлению

1.