



Плов с адыгейским сыром.



На 1241 г	Калории 1683	Белки 72.3	Жиры 66.3	Углеводы 199.1
На 100 г	Калории 135.6	Белки 5.8	Жиры 5.3	Углеводы 16.0

Ингредиенты

Рис - 254 грамма
Морковь - 180 граммов
Лук порей - 88 граммов
Сыр Адыгейский - 291 грамм
Масло подсолнечное - 18 граммов
Вода - 300 граммов

Процент потерь по массе: -24.1 %

Инструкция по приготовлению

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