



Плов с овощами (рис, перец, морковь, лук, шампиньоны)

★★★★★

На 1140 г	Калории 1410	Белки 70.4	Жиры 11.6	Углеводы 302.5
На 100 г	Калории 123.7	Белки 6.2	Жиры 1.0	Углеводы 26.5

Ингредиенты

рис пропаренный - 350 граммов
Шампиньоны - 100 граммов
Морковь - 100 граммов
лук - 50 граммов
Перец - 100 граммов
Масло подсолнечное - 10 граммов
Вода - 430 граммов

Процент потерь по массе: -14 %

Инструкция по приготовлению

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