



# Рагу из грудки индейки и картофеля



<b>На 2320 г</b>	Калории 2098	Белки 222.6	Жиры 86.6	Углеводы 178.2
<b>На 100 г</b>	Калории 90.4	Белки 9.6	Жиры 3.7	Углеводы 7.7

## Ингредиенты

Индейка грудка - 900 граммов  
картофель отварной - 800 граммов  
Морковь отварная - 400 граммов  
Лук репчатый - 200 граммов  
Масло оливковое - 20 граммов

Процент потерь по массе: -132 %

## Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)