



Рагу овощное



На 1607 г	Калории 416	Белки 17.1	Жиры 2.5	Углеводы 81.2
На 100 г	Калории 25.9	Белки 1.1	Жиры 0.2	Углеводы 5.1

Ингредиенты

Кабачки - 700 граммов
Перец - 280 граммов
Капуста белокачанная - 350 граммов
Морковь - 100 граммов
лук - 140 граммов
Томатная паста - 45 граммов
Вода - 400 граммов

Процент потерь по массе: -60.7 %

Описание

Все овощи порезать средними кубиками, залить водой и тушить минут 35.Добавить зелень и посолить по вкусу.

Инструкция по приготовлению

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