



Рагу овощное с кунжутом



На 510.72 г	Калории 390	Белки 18.0	Жиры 23.6	Углеводы 26.4
На 100 г	Калории 76.3	Белки 3.5	Жиры 4.6	Углеводы 5.2

Ингредиенты

перец болгарский - 150 граммов
Помидоры черри - 100 граммов
брокколи - 150 граммов
Фасоль стручковая - 140 граммов
Морковь - 100 граммов
Масло кунжутное - 16 граммов
кунжут - 16 граммов

Процент потерь по массе: 48.928 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2025 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru