



Рагу с баклажаном и перцем



На 515 г	Калории 320	Белки 6.5	Жиры 20.2	Углеводы 27.8
На 100 г	Калории 62.1	Белки 1.3	Жиры 3.9	Углеводы 5.4

Ингредиенты

Баклажан - 260 граммов
Перец зеленый сладкий - 128 граммов
Чеснок - 11 граммов
Масло оливковое - 20 граммов
Помидор свежий - 84 грамма
Укроп зелень - 12 граммов

Процент потерь по массе: 48.5 %

Инструкция по приготовлению

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