



## Салат вареная свекла и морковь



На 315 г

Калории  
202

Белки  
5.7

Жиры  
7.1

Углеводы  
28.6

На 100 г

Калории  
64.2

Белки  
1.8

Жиры  
2.2

Углеводы  
9.1

### Ингредиенты

Свекла вареная - 175 граммов  
Морковь отварная - 150 граммов  
Майонез «Провансаль» - 10 граммов  
Чеснок - 5 граммов

Процент потерь по массе: 68.5 %

### Описание

Отварить овощи и натереть на терке, добавить майонез и чеснок, перемешать)

### Инструкция по приготовлению

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