

# Салат из овощей с сыром и сметаной

| | Калории | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|
| **На 290 г** | 181 | 10.8 | 9.8 | 11.8 |
| **На 100 г** | 62.3 | 3.7 | 3.4 | 4.1 |

## Ингредиенты

Помидор свежий - 100 граммов
Перец красный сладкий - 50 граммов
Огурец - 70 граммов
Лук репчатый - 30 граммов
Сметана 15% - 10 граммов
Сыр "Кантри" - 30 граммов

Процент потерь по массе: 71 %

## Инструкция по приготовлению

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