



Салат с тунцом и чечевицей



На 1550 г	Калории 1927	Белки 159.5	Жиры 82.9	Углеводы 131.9
На 100 г	Калории 124.3	Белки 10.3	Жиры 5.4	Углеводы 8.5

Ингредиенты

Чечевица консервированная - 400 граммов
Тунец консервированный - 250 граммов
Лук порей - 100 граммов
Яйцо - 350 граммов
Помидоры консервированные - 250 граммов
Сметана 20 - 200 граммов

Процент потерь по массе: -55 %

Инструкция по приготовлению

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