



Фасоль тушеная с овощами (лук, морковь, перец, кукуруза)



На 820.8 г	Калории 911	Белки 25.9	Жиры 56.6	Углеводы 72.6
На 100 г	Калории 111.0	Белки 3.2	Жиры 6.9	Углеводы 8.8

Ингредиенты

Фасоль стручковая - 400 граммов
Лук репчатый - 150 граммов
Морковь - 150 граммов
Перец болгарский - 150 граммов
Кукуруза - 150 граммов
Томатная паста - 25 граммов
Масло растительное - 55 граммов

Процент потерь по массе: 17.92 %

Описание

Обжарить на растительном масле лук, морковь. Добавить болгарский перец, томатную пасту и продолжать тушить овощи. Минут за 10 до готовности блюда добавить кукурузу, специи и соль.

Инструкция по приготовлению

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