Хумус со свеклой

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 489 г	913	31.9	45.1	99.2
На 100 г	186.7	6.5	9.2	20.3

Ингредиенты

нут - 100 граммов
свекла запеченая - 310 граммов
тахини паста - 34 грамма
Масло растительное - 15 граммов
Лимонный сок - 6 граммов
Чеснок - 4 грамма
Горчица французская из цельных зерен - 20 граммов

Процент потерь по массе: 51.1 %

Инструкция по приготовлению

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