



## гороховая каша



|                  |                 |               |             |                   |
|------------------|-----------------|---------------|-------------|-------------------|
| <b>На 2300 г</b> | Калории<br>878  | Белки<br>67.6 | Жиры<br>4.7 | Углеводы<br>141.4 |
| <b>На 100 г</b>  | Калории<br>38.2 | Белки<br>2.9  | Жиры<br>0.2 | Углеводы<br>6.1   |

### Ингредиенты

Горох, лущеный - 300 граммов  
Вода - 2000 граммов

Процент потерь по массе: -130 %

### Описание

горох замочить на несколько часов, промыть, добавить воды ,сварить))) Все просто)))

### Инструкция по приготовлению

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