



картофельное пюре



На 777.6 г	Калории 756	Белки 17.4	Жиры 33.8	Углеводы 95.5
На 100 г	Калории 97.2	Белки 2.2	Жиры 4.3	Углеводы 12.3

Ингредиенты

картошка - 500 граммов
лук репчатый - 100 граммов
Масло растительное - 30 граммов
Петрушка зелень - 50 граммов
укроп - 30 граммов
Белые грибы - 100 граммов

Процент потерь по массе: 22.24 %

Описание

Овощи и зелень помыть, картофель почистить, лук почистить. Картофель отварить. Лук грибы пастеризовать, зелень мелко нарезать. Картофель размять добавить лук пастеризованный, грибы и зелень, все перемешать

Инструкция по приготовлению

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