



кускус с тушенкой



На 1500 г

Калории
2963

Белки
169.8

Жиры
92.3

Углеводы
363.4

На 100 г

Калории
197.5

Белки
11.3

Жиры
6.2

Углеводы
24.2

Ингредиенты

Кус-кус сухой - 500 граммов
Говядина тушеная, консервы - 700 граммов
Вода - 1000 граммов

Процент потерь по массе: -50 %

Инструкция по приготовлению

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