



## макароны по флотски



<b>На 799.24 г</b>	Калории 2819	Белки 107.0	Жиры 197.5	Углеводы 158.6
<b>На 100 г</b>	Калории 352.7	Белки 13.4	Жиры 24.7	Углеводы 19.8

### Ингредиенты

фарш свиной премиум - 600 граммов  
лук - 80 граммов  
чеснок - 5 граммов  
кетчуп - 30 граммов  
Масло подсолнечное - 50 граммов  
Соль поваренная пищевая - 5 граммов  
Перец черный молотый - 5 граммов  
Перец красный молотый - 3 грамма  
макароны отварные - 600 граммов

Процент потерь по массе: 20.076 %

### Инструкция по приготовлению

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