



МЯСО В СОЕВОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ



На 2454 г

Калории
4205

Белки
179.1

Жиры
359.6

Углеводы
61.8

На 100 г

Калории
171.3

Белки
7.3

Жиры
14.7

Углеводы
2.5

Ингредиенты

Морковь - 260 граммов
Перец болгарский - 207 граммов
Фасоль стручковая - 538 граммов
Свинина мясная - 1013 граммов
Масло оливковое - 22 грамма
Сахар - 10 граммов
Соевый соус - 400 граммов
Чеснок - 10 граммов

Процент потерь по массе: -145.4 %

Описание

Нарезать морковь и перец соломкой, обжарить на масле. Отдельно обжарить на масле чеснок, там же обжарить мясо, налить соевый соус, сахар, протушить 5-10 минут, добавить фасоль, морковь, болгарский перец. Тушить до готовности.

Инструкция по приготовлению

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