



## самса тандырная с мясом



<b>На 1300 г</b>	Калории 3087	Белки 130.0	Жиры 125.5	Углеводы 359.6
<b>На 100 г</b>	Калории 237.5	Белки 10.0	Жиры 9.7	Углеводы 27.7

### Ингредиенты

Мука пшеничная - 470 граммов  
Вода - 240 граммов  
Соль поваренная пищевая - 25 граммов  
Говядина - 420 граммов  
Лук репка - 420 граммов  
Жир говяжий топленый - 70 граммов  
Соль поваренная пищевая - 8 граммов

Процент потерь по массе: -30 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)