

свекла с томатом

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 473.55 г	178	6.0	0.4	37.0
На 100 г	37.5	1.3	0.1	7.8

Ингредиенты

Свекла - 400 граммов
Вода - 200 граммов
Томатная паста - 15 граммов

Процент потерь по массе: 52.645 %

Описание

свеклу потереть на терке, залить водой, тушить , пока воды останется совсем мало. положить томатную пасту, еще немного потушить. соль, перец,лук обжаренный, и морковь добавляем по вкусу. я делала без особых добавок.

Инструкция по приготовлению

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