



сердечки тушеные с капустой в йогурте



На 1203 г	Калории 3141	Белки 14.1	Жиры 4.5	Углеводы 745.3
На 100 г	Калории 261.1	Белки 1.2	Жиры 0.4	Углеводы 62.0

Ингредиенты

Мармелад "Сердечки" - 1000 граммов
капуста - 300 граммов
Йогурт 3,5% классический - 1 порция
Морковь - 100 граммов
лук - 100 граммов

Процент потерь по массе: -20.3 %

Описание

Тушим сердечки с луком морковью в йогурте полчаса, затем добавляем капусту и тушим еще полчаса. солим. и опля... обед или ужин готов)

Инструкция по приготовлению

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