



тетели мясо рис в томатной подливе в духовке

★★★★★

На 750 г	Калории 1356	Белки 60.7	Жиры 73.1	Углеводы 113.4
На 100 г	Калории 180.8	Белки 8.1	Жиры 9.7	Углеводы 15.1

Ингредиенты

Фарш свино-говяжий - 300 граммов
рис - 150 граммов
лук - 100 граммов
Перец - 2 грамма
Соль поваренная пищевая - 3 грамма
Паста томат - 100 граммов
Мука Пшеничная - 60 граммов
Яйцо - 60 граммов

Процент потерь по массе: 25 %

Инструкция по приготовлению

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