



# тушеная квашеная капуста с яйцом

★★★★★

|          |                  |              |              |                  |
|----------|------------------|--------------|--------------|------------------|
| На 223 г | Калории<br>279   | Белки<br>8.9 | Жиры<br>20.7 | Углеводы<br>14.2 |
| На 100 г | Калории<br>124.9 | Белки<br>4.0 | Жиры<br>9.3  | Углеводы<br>6.4  |

## Ингредиенты

Лук репчатый - 66 граммов  
Масло подсолнечное - 15 граммов  
Капуста квашеная - 200 граммов  
Яйцо отварное - 52 грамма

Процент потерь по массе: 77.7 %

## Инструкция по приготовлению

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