

# CIORBA DE LEGUME

🍴 Număr porții: 1

## Ingrediente

- Morcovi - 30 Grame
- Ceapa - 30 Grame
- Vegeta natur legume - 5 Grame
- Ulei floarea soarelui - 10 Mililitri
- Cartofi albi - 60 Grame
- Ardei gras galben - 15 Grame
- Varza - 25 Grame
- Rosii decojite 365 - 15 Grame
- Pasta de tomate - 5 Grame
- Mazare verde - 10 Grame
- Fasole pastai galbena - 20 Grame
- Leustean - 1 Gram
- Patrunjel verde - 1 Gram
- Pastarnac - 20 Grame
- Telina - 20 Grame
- Sare de masa - 4 Grame
- Orez alb negatit - 5 Grame

## Instrucțiuni

CIORBA DE LEGUME

360 grame (apă, cartofi, morcovi, ceapa, varza, patrunjel, pastarnac, telina, fasole pastai, ardei gras, rosii decojite, mazare, ulei, pasta de tomate, vegeta, orez, sare, leustean verde, patrunjel verde)

ALERGENI: telina

ADITIVI:

### Macronutrienți Rețetă

<b>Calorii</b>	968 kj / 231.28 kCal
<b>Grăsimi</b>	10.39 g
din care	
<b>Saturate</b>	0.94 g
<b>Ne-Saturate</b>	8.76 g
<b>Carbohidrați</b>	31.56 g
din care	
<b>Zaharuri</b>	7.29 g
<b>Fibre</b>	5.74 g
<b>Proteine</b>	4.25 g
<b>Sare</b>	6795.91 mg

### Macronutrienți pentru 1 Porție

<b>Calorii</b>	968 kj / 231.28 kCal
<b>Grăsimi</b>	10.39 g
din care	
<b>Saturate</b>	0.94 g
<b>Ne-Saturate</b>	8.76 g
<b>Carbohidrați</b>	31.56 g
din care	
<b>Zaharuri</b>	7.29 g
<b>Fibre</b>	5.74 g
<b>Proteine</b>	4.25 g
<b>Sare</b>	6795.91 mg