

Овощное рагу с грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **40.4 ккал.**
Белки: **2.28 г.**
Жиры: **0.34 г.**
Углеводы: **7.12 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoe-ragu-s-gribami/>

Ингредиенты:

- шампиньоны
- болгарский перец
- кабачок
- баклажан
- дикий рис

Приготовление:

Шампиньоны, болгарский перец, кабачок, баклажан - тушим с водой.
Варим дикий рис.
Смешиваем ингредиенты и поливаем соевым, тушим до готовности.