

# Тушеное мясо



На 100 грамм:  
Калорийность: **106.17 ккал.**  
Белки: **11.82 г.**  
Жиры: **3.83 г.**  
Углеводы: **5.26 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tushenoe-myaso/>

## **Ингредиенты:**

- мясо говядина тазобедренная часть постная 600 гр
- лук репчатый 150 гр
- томатное пюре 300 гр
- морковь 100 гр
- соус "сацебели" классический 30 гр
- укроп
- оливки или маслины

## **Приготовление:**

Все продукты кладем в кастрюлю , добавляем немного водички и тушим до готовности.