

Лагман + бобы. Варить 2 мин.

Добавка к № 483 / в 100г	Белки/жиры/углеводы, г	Энергия в 100 г, ккал	RDI, %
соя	11 /11 / 46	340	8
маш	10 / 11 / 48	339	8
чечевица	10 / 11 / 49	339	8
арахис	10 / 14 / 46	359	9

№ 483_1* – ... – 483_4***** Второе без без мяса . Лагман. Содержит лапшу, овощи, специи и бобы: соя, фасоль маш, чечевицу, арахисовую пасту. Для приготовления блюда варить 2 мин на медленном огне.