



Быстрый борщ



| | | | | |
|------------------|-----------------|---------------|-------------|------------------|
| На 1512 г | Калории 308 | Белки 28.0 | Жиры 5.2 | Углеводы 33.6 |
| На 100 г | Калории 20.4 | Белки 1.9 | Жиры 0.3 | Углеводы 2.2 |

Ингредиенты

Куриный бульон (грудка) - 1000 граммов
Свекла - 100 граммов
Морковь - 100 граммов
Тыква отварная - 100 граммов
Капуста белокачанная - 200 граммов
Лук репка - 10 граммов
Укроп - 2 грамма

Процент потерь по массе: -51.2 %

Описание

Все овощи поместить сразу в кипящий бульон. Варить до готовности капусты.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru