



## Быстрый борщ



<b>На 1512 г</b>	Калории 308	Белки 28.0	Жиры 5.2	Углеводы 33.6
<b>На 100 г</b>	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](http://beregifiguru.ru)