



Гречка в мультиварке с зажаркой



На 972 г

Калории
1117

Белки
36.7

Жиры
28.3

Углеводы
173.8

На 100 г

Калории
115.0

Белки
3.8

Жиры
2.9

Углеводы
17.9

Ингредиенты

Гречка - 250 граммов
Лук репчатый - 84 грамма
Морковь - 40 граммов
Чеснок - 11 граммов
Масло подсолнечное - 20 граммов

Процент потерь по массе: 2.8 %

Описание

Пассировать лук и морковь, добавить гречку, воду, чеснок, оставить до готовности.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2018 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifigu.ru