



## 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

© 2013-2017 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifigu.ru](http://beregifigu.ru)