



## Гречка в мультиварке с зажаркой



<b>На 972 г</b>	Калории 1117	Белки 36.7	Жиры 28.3	Углеводы 173.8
<b>На 100 г</b>	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

© 2013-2019 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifigu.ru](http://beregifigu.ru)