



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