



Гречка с перцем



| | | | | |
|-----------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|
| На 766 г | Калории 232 | Белки 8.7 | Жиры 1.4 | Углеводы 48.3 |
| На 100 г | Калории 30.3 | Белки 1.1 | Жиры 0.2 | Углеводы 6.3 |

Ингредиенты

Гречка - 150 граммов
Перец болгарский - 150 граммов
Морковь - 40 граммов
Лук репка - 40 граммов
Кабачок - 100 граммов
Вода - 400 граммов

Процент потерь по массе: 23.4 %

Описание

Перец и лук порезать, морковь на крупной терке натереть, кабачок мелко порезать или потереть на крупной терке. Можно готовить в микроволновке, режим 800 10 мин, режим 600 еще 10 мин. Если вода осталась еще 4-5 мин.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2023 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru