



## Гречка с перцем



<b>На 766 г</b>	Калории 232	Белки 8.7	Жиры 1.4	Углеводы 48.3
<b>На 100 г</b>	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

© 2013-2018 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)