



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

© 2013-2017 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru