



## Каша гречневая с молоком и водой (1 к 2), вязкая



<b>На 1600 г</b>	Калории 1034	Белки 37.3	Жиры 24.4	Углеводы 166.4
<b>На 100 г</b>	Калории 64.6	Белки 2.3	Жиры 1.5	Углеводы 10.4

### Ингредиенты

Крупа гречневая - 182 грамма  
Вода - 950 граммов  
Молоко - 550 граммов

Процент потерь по массе: -60 %

### Описание

Сначала 180 грамм заливаются литром воды, когда вода достаточно уменьшится (минут 20), а крупа разварится, добавляем молоко и варим минут 40, максимум час.

### Инструкция по приготовлению

1.

© 2013-2017 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)