



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



|                  |                 |               |              |                   |
|------------------|-----------------|---------------|--------------|-------------------|
| <b>На 1600 г</b> | Калории<br>1034 | Белки<br>37.3 | Жиры<br>24.4 | Углеводы<br>166.4 |
| <b>На 100 г</b>  | Калории<br>64.6 | Белки<br>2.3  | Жиры<br>1.5  | Углеводы<br>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.

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