



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



На 1600 г	Калории 1034	Белки 37.3	Жиры 24.4	Углеводы 166.4
На 100 г	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.

© 2013-2018 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru