



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