



Каша пшенная с тыквой и молоком



На 1400 г	Калории 971	Белки 35.0	Жиры 16.2	Углеводы 168.3
На 100 г	Калории 69.4	Белки 2.5	Жиры 1.2	Углеводы 12.0

Ингредиенты

Пшено - 207 граммов
Тыква - 452 грамма
Молоко отборное 3,9% - 229 граммов
Вода - 600 граммов

Процент потерь по массе: -40 %

Описание

Тыкву почистить, нарезать кубиками, залить водой поставить вариться на 10-15 минут. Посолить по вкусу. Пшено промыть, залить кипятком, довести до кипения оставить на 5 минут, слить воду, промыть, засыпать в вареную тыкву. Туда же налить стакан молока. Варить на медленном огне помешивая до готовности пшена. Снять с огня, закутать в полотенце на 30-60 минут. Размешать есть. Можно добавить сахар, мед, сухофрукты.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2020 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru