



Куриный суп с вермишелью



На 189.2 г	Калории 206	Белки 20.9	Жиры 1.5	Углеводы 26.7
На 100 г	Калории 108.7	Белки 11.0	Жиры 0.8	Углеводы 14.1

Ингредиенты

Куриная грудка - 100 граммов
Вермишелька легкая - 30 граммов
Морковь - 70 граммов
Соль поваренная пищевая - 10 граммов
Перец - 5 граммов

Процент потерь по массе: 81.08 %

Описание

Куриную грудку промыть и поместить в кастрюлю. Залить водой на половину кастрюли. Варить 20 минут. Затем курицу вытащить, эту воду слить. Снова положить филе в кастрюлю, залить водой и поставить на огонь. Добавить морковь, нарезанную кружочками (звездочками) и варить 15 минут. Затем добавить вермишель и поварить еще 5-7 минут. Соль, перец, лавровый лист по вкусу.

Инструкция по приготовлению

1. Куриную грудку промыть и поместить в кастрюлю. Залить водой на половину кастрюли. Варить 20 минут. Затем курицу вытащить, эту воду слить. Снова положить филе в кастрюлю, залить водой и поставить на огонь. Добавить морковь, нарезанную кружочками (звездочками) и варить 15 минут. Затем добавить вермишель и поварить еще 5-7 минут. Соль, перец, лавровый лист по вкусу.

© 2013-2019 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru