



Пшениный суп



| | | | | |
|------------------|-----------------|---------------|-------------|------------------|
| На 2100 г | Калории 360 | Белки 18.5 | Жиры 6.9 | Углеводы 56.1 |
| На 100 г | Калории 17.1 | Белки 0.9 | Жиры 0.3 | Углеводы 2.7 |

Ингредиенты

Вода - 1800 граммов
Кролик - 50 граммов
Картофель (сырой) - 150 граммов
Лук зеленый - 40 граммов
Морковь - 30 граммов
Перец красный сладкий - 20 граммов
Пшено - 40 граммов
Укроп - 20 граммов

Процент потерь по массе: -110 %

Описание

Готовим бульон. Нарезать овощи, добавить. Промыть пшено и добавить в суп. Добавить соль и приправы по вкусу.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifigu.ru