



Суп гречневый



На 3030 г

Калории
1284

Белки
82.8

Жиры
28.6

Углеводы
167.3

На 100 г

Калории
42.4

Белки
2.7

Жиры
0.9

Углеводы
5.5

Ингредиенты

Бульон куриный - 3000 граммов
Картофель - 400 граммов
Гречневая крупа - 100 граммов
Морковь сырая - 100 граммов
Лук репчатый - 50 граммов
Масло растительное - 10 граммов

Процент потерь по массе: -203 %

Описание

Отварить куриное мясо, убрать. В куриный бульон добавить картошку, через 10 минут гречневую крупу. На сковороде (добавить масло) обжарить морковь и лук. Затем их добавить в суп + лавровый лист и перец горошек. Соль по вкусу

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru