



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

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