



## Суп гречневый



<b>На 3030 г</b>	Калории 1284	Белки 82.8	Жиры 28.6	Углеводы 167.3
<b>На 100 г</b>	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 [beregifigu.ru](http://beregifigu.ru)