



Суп-пюре из тыквы



На 1200 г	Калории 542	Белки 21.6	Жиры 11.5	Углеводы 44.5
На 100 г	Калории 45.2	Белки 1.8	Жиры 1.0	Углеводы 3.7

Ингредиенты

Тыква - 500 граммов
сыр плавленый - 100 граммов
Сливки 10% - 100 граммов
Вода - 500 граммов

Процент потерь по массе: -20 %

Описание

Тыкву порезать кусочками, залить водой, варить до мягкости. В горячую тыкву добавить плавленый сырок (потереть на тёрке или просто мелко раскрошить), добавить 10%сливки, поварить ещё 5 минут. Всё взбить блендером. Тыква-500гр, сырок-100гр,сливки 10%-100гр, вода-500гр, соль-по вкусу.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2020 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifigu.ru