



## Суп: сытный с кукурузой



<b>На 835 г</b>	Калории 1183	Белки 43.4	Жиры 31.9	Углеводы 180.7
<b>На 100 г</b>	Калории 141.7	Белки 5.2	Жиры 3.8	Углеводы 21.6

### Ингредиенты

Лук репчатый - 140 граммов  
Картофель (сырой) - 300 граммов  
Молоко - 200 граммов  
Вода - 400 граммов  
Мука пшеничная - 35 граммов  
Кукуруза консерв. - 200 граммов  
Ветчина - 100 граммов

Процент потерь по массе: 16.5 %

### Описание

1. отварить очищенный порезанный картофель в 1л. воды 2. в сковороде обжарить лук - 5мин.; + бекон - 5мин. 3. в п.2 добавить муки - 1мин.  
4. в п.3 влить молоко, добавить соль - довести до кипения 5. перелить все в кастрюлю с картофелем, добавить кукурузу, варить до готовности картофеля.

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2020 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifigu.ru](http://beregifigu.ru)