



Сырный суп



На 520 г	Калории 744	Белки 51.3	Жиры 44.5	Углеводы 32.4
На 100 г	Калории 143.0	Белки 9.9	Жиры 8.6	Углеводы 6.2

Ингредиенты

Лук репчатый - 100 граммов
Сыр - 150 граммов
Молоко - 250 граммов
Мука пшеничная цельнозерновая - 20 граммов
Вода - 150 граммов

Процент потерь по массе: 48 %

Описание

Пассировать мелко нарезанный лук в небольшом количестве сливочного масла. Добавить муку, перемешать. Потихоньку долить молоко, довести до кипения. Долить воду, довести до кипения. Высыпать натертый на терке сыр. Добавить соль и специи по вкусу. Дождаться, пока сыр полностью растворится и подавать на стол.

Инструкция по приготовлению

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