



Тыквенный крем-суп



На 1955 г	Калории 341	Белки 11.2	Жиры 10.2	Углеводы 51.0
На 100 г	Калории 17.4	Белки 0.6	Жиры 0.5	Углеводы 2.6

Ингредиенты

Тыква - 500 граммов
Лук репка - 100 граммов
Чеснок - 5 граммов
Помидор свежий - 150 граммов
Вода - 1000 граммов
Сливки 10 - 100 граммов
Соль поваренная пищевая - 100 граммов

Процент потерь по массе: -95.5 %

Инструкция по приготовлению

1. Тыкву порезать кубиками, залить кипятком, поставить вариться.
2. Добавить помидор, лук, помидор, посолить, добавить специй на вкус (обычно черный перец, мускатный орех)
3. Когда тыква будет мягкой, смешать блендером, добавить сливки, либо добавить их в порцию при подаче с измельченным чесноком

© 2013-2019 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru