Уха

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 3063 г	1808	140.1	109.5	61.6
На 100 г	59.0	4.6	3.6	2.0

Ингредиенты

Вода - 2000 граммов
Картофель - 250 граммов
Лук репчатый - 75 граммов
Масло подсолнечное - 34 грамма
Морковь - 100 граммов
Соль - 2 грамма
Специи - 2 грамма
Сёмга свежая - 600 граммов

Процент потерь по массе: -206.3 %

Описание

Сытый и вкусный обед, а главное – очень полезный. Такой суп содержит не только Омега 3 и 6, но и мало калорий.

Инструкция по приготовлению

1. Семгу порезать на средние кусочки и положить в кастрюлю вариться.
2. Картофель порезать кубиками и положить в кастрюлю.
3. Нарезать лук и морковь. Лук обжарить на сковороде на масле, затем добавить туда морковь.
4. Добавить овощи в готовую уху, перемешать.
5. Посолить по вкусу, добавить специи, можно добавить зелень.

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru