



## каша гречневая с молоком (густая)



На 867 г

Калории  
989

Белки  
34.2

Жиры  
20.9

Углеводы  
165.8

На 100 г

Калории  
114.0

Белки  
3.9

Жиры  
2.4

Углеводы  
19.1

### Ингредиенты

Гречка - 160 граммов  
Вода - 800 граммов  
Сахарный песок - 37 граммов  
Молоко - 448 граммов

Процент потерь по массе: 13.3 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2018 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)