



пшенная каша с молоком и тыквой



На 2900 г	Калории 1563	Белки 58.5	Жиры 28.4	Углеводы 264.8
На 100 г	Калории 53.9	Белки 2.0	Жиры 1.0	Углеводы 9.1

Ингредиенты

Пшено - 300 граммов
Молоко пастеризованное 3,5% жирности - 500 граммов
Тыква - 950 граммов
Вода - 1500 граммов

Процент потерь по массе: -190 %

Описание

Отмеряем 300 грамм пшенной крупы, промываем, заливаем водой в объеме большем в два раза. После того, как вода впиталась в крупу добавляем пол литра молока, литр воды и 1 кг тыквы (я резала кубиками), немного подсолить. Каша варится на медленном огне, соль сахар, мало добавляйте позже на ваше усмотрение. Это очень удобно, так как каша получается диетическая и для всей семьи. Каждый может добавить свои ингредиенты по усмотрению.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2020 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru