



суп-пюре из цветной капусты и брокколи



| | | | | |
|------------------|-----------------|---------------|--------------|------------------|
| На 1765 г | Калории 480 | Белки 23.7 | Жиры 16.2 | Углеводы 63.1 |
| На 100 г | Калории 27.2 | Белки 1.3 | Жиры 0.9 | Углеводы 3.6 |

Ингредиенты

Лук репчатый - 80 граммов
Морковь - 20 граммов
Чеснок - 5 граммов
Картофель - 100 граммов
Цветная капуста - 400 граммов
Брокколи замороженная - 100 граммов
Шпинат - 40 граммов
Молоко - 200 граммов
Вода - 800 граммов
Масло сливочное - 10 граммов
Имбирь свежий - 10 граммов

Процент потерь по массе: -76.5 %

Инструкция по приготовлению

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