



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

© 2013-2018 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru