



## суп-пюре из цветной капусты и брокколи



<b>На 1765 г</b>	Калории 480	Белки 23.7	Жиры 16.2	Углеводы 63.1
------------------	----------------	---------------	--------------	------------------

<b>На 100 г</b>	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

© 2013-2023 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)