



суп-пюре из шампиньонов



На **598.4 г**

Калории
492

Белки
25.7

Жиры
21.8

Углеводы
24.4

На **100 г**

Калории
82.2

Белки
4.3

Жиры
3.6

Углеводы
4.1

Ингредиенты

Шампиньоны - 500 граммов
Лук репка - 40 граммов
Морковь сырая - 50 граммов
Мука пшеничная - 20 граммов
Сливочное масло 73.5% - 20 граммов
Молоко (3,2) - 50 граммов

Процент потерь по массе: 40.16 %

Описание

прокрутить через мясорубку шампиньоны, добавить 150 г. воды и тушить с луком и морковью 30 минут. отдельно на сливочном масле пассивируем муку, добавляем молоко, держим 2 минуты, добавляем все в пюре. ГОТОВО!

Инструкция по приготовлению

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