



Гречка в мультиварке с зажаркой

★★★★★

На 972 г	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
	1117	36.7	28.3	173.8
На 100 г	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
	115.0	3.8	2.9	17.9

Ингредиенты

Гречка - 250 граммов
Лук репчатый - 84 грамма
Морковь - 40 граммов
Чеснок - 11 граммов
Масло подсолнечное - 20 граммов

Процент потерь по массе: 2.8 %

Описание

Пассировать лук и морковь, добавить гречку, воду, чеснок, оставить до готовности.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru