



Гречка отварная по-купечески(без мяса)



На 715 г

Калории
945

Белки
34.4

Жиры
10.3

Углеводы
178.5

На 100 г

Калории
132.1

Белки
4.8

Жиры
1.4

Углеводы
25.0

Ингредиенты

Гречка крупа(Агромастер) - 250 граммов
Магги гречка по-купечески(приправа) - 1 упаковка

Процент потерь по массе: 28.5 %

Описание

Гречку помыть. Засыпать в кипящую воду,добавить магги "Гречка по-купечески"(Смотреть рецепт на упаковке).Я делала просто без мяса,т.к гречка отварная со специей гораздо вкуснее. Варить на медленном огне.

Инструкция по приготовлению

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