



## Гречка с перцем



|                 |                 |              |             |                  |
|-----------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|
| <b>На 766 г</b> | Калории<br>232  | Белки<br>8.7 | Жиры<br>1.4 | Углеводы<br>48.3 |
| <b>На 100 г</b> | Калории<br>30.3 | Белки<br>1.1 | Жиры<br>0.2 | Углеводы<br>6.3  |

### Ингредиенты

Гречка - 150 граммов  
Перец болгарский - 150 граммов  
Морковь - 40 граммов  
Лук репка - 40 граммов  
Кабачок - 100 граммов  
Вода - 400 граммов

Процент потерь по массе: 23.4 %

### Описание

Перец и лук порезать, морковь на крупной терке натереть, кабачок мелко порезать или потереть на крупной терке. Можно готовить в микроволновке, режим 800 10 мин, режим 600 еще 10 мин. Если вода осталась еще 4-5 мин.

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)