Овощной крем-суп пюре

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 2550 г	3041	335.7	154.4	77.2
На 100 г	119.3	13.2	6.1	3.0

Ингредиенты

Бульон из свинины - 1500 граммов
Тыква - 170 граммов
Кабачок - 180 граммов
Молоко - 800 граммов
Морковь - 100 граммов
Лук репчатый - 100 граммов
Масло оливковое - 5 граммов

Процент потерь по массе: -155 %

Описание

Лук и морковь пассируем. Тыкву варим в больоне, добавляем туда же пассированные овощи, вливаем молоко, специи, лавровый лист, кипятим все 10 минут, пюрерируем все блендером, еще раз доводим до кипения. Готово

Инструкция по приготовлению

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