



Овощной суп



На 0 г	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
На 100 г	Калории 66.9	Белки 0.5	Жиры 3.7	Углеводы 7.8

Ингредиенты

Капуста - 200 граммов
Цветная капуста - 150 граммов
Кабачок - 100 граммов
Вода - 1000 граммов
Петрушка зелень - 5 граммов
Укроп зелень - 5 граммов
Морковь тушеная - 50 граммов
Лук тушеный - 40 граммов
Томатная паста - 60 граммов
Масло растительное - 60 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

Описание

все овощи закладываются и варятся -но вначале тушим лук+морковь+томат;потом капуста белокочанная-капуста цветная и заправку - проварилось и в конце кабачок ,зелень,соль,лаврушку- супчик готов

Инструкция по приготовлению

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