

Овощной суп пюре из брокколи и цв.капусты

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 1540 г	194	13.0	2.1	32.0
На 100 г	12.6	0.8	0.1	2.1

Ингредиенты

Брокколи замороженная - 200 граммов
Капуста цветная - 100 граммов
Морковь вареная - 100 граммов
Гавайская смесь - 40 граммов
Молоко 1,5% Простоквашино - 100 граммов
Вода - 1000 граммов

Процент потерь по массе: -54 %

Описание

все ингредиенты отварить , слить немного воды , чтобы к кастрюле осталось примерно 300-400 мл , добавить молока, посолить поперчить , и все взбить блендером до однородной массы , подавать по желанию с гренками

Инструкция по приготовлению

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