



"Свекольник на кефире"



На 0 г	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
На 100 г	Калории 47.3	Белки 2.4	Жиры 1.7	Углеводы 5.6

Ингредиенты

Свекла вареная - 200 граммов
Кефир - 500 граммов
Лук зеленый - 50 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

Инструкция по приготовлению

- Отварную свеклу натираем на крупной терке.
- Измельчаем зеленый лук.
- Добавляем 500 мл охлажденного кефира и 100 гр минеральной газированной воды.
- Солим, перчим, добавляем любимые специи. Свекольник на кефире готов. Приятного аппетита!

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