



Свекольник на кефире



На 1535 г	Калории 482	Белки 34.0	Жиры 9.3	Углеводы 62.9
На 100 г	Калории 31.4	Белки 2.2	Жиры 0.6	Углеводы 4.1

Ингредиенты

Лук перо - 25 граммов
Свекла вареная - 210 граммов
Огурец - 180 граммов
Картофель отварной - 120 граммов
Яйцо - 100 граммов
Вода - 450 граммов
Кефир 0% обезжиренный - 450 граммов

Процент потерь по массе: -53.5 %

Описание

Картофель, свеклу и яйцо отварить. Свеклу натереть на крупной тёрке. Яйцо и остальные овощи мелко порезать. Добавить кефир и кипячённую охлаждённую воду. Посолить по вкусу.

Инструкция по приготовлению

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