



Суп с чечевицей



На 2580 г	Калории 1121	Белки 134.8	Жиры 36.3	Углеводы 73.5
На 100 г	Калории 43.5	Белки 5.2	Жиры 1.4	Углеводы 2.8

Ингредиенты

Вода - 1500 граммов
Куриная грудка - 600 граммов
лук - 50 граммов
чечевица - 300 граммов
Морковь - 100 граммов
чеснок - 10 граммов
Кинза - 20 граммов

Процент потерь по массе: -158 %

Описание

В кастрюлю с водой кладем чечевицу, варим около 20 мин. Затем нарезанные овощи и грудку. Варим 10-15 минут. За 3-5 минут до готовности добавляем чеснок и кинзу. Можно употреблять в исходном виде, можно пробить блендером.

Инструкция по приготовлению

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