



Суп: сытный с кукурузой



На 835 г	Калории 1183	Белки 43.4	Жиры 31.9	Углеводы 180.7
На 100 г	Калории 141.7	Белки 5.2	Жиры 3.8	Углеводы 21.6

Ингредиенты

Лук репчатый - 140 граммов
Картофель (сырой) - 300 граммов
Молоко - 200 граммов
Вода - 400 граммов
Мука пшеничная - 35 граммов
Кукуруза консерв. - 200 граммов
Ветчина - 100 граммов

Процент потерь по массе: 16.5 %

Описание

1. отварить очищенный порезанный картофель в 1л. воды 2. в сковороде обжарить лук - 5мин.; + бекон - 5мин. 3. в п.2 добавить муки - 1мин.
4. в п.3 влить молоко, добавить соль - довести до кипения 5. перелить все в кастрюлю с картофелем, добавить кукурузу, варить до готовности картофеля.

Инструкция по приготовлению

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