

Сырный суп

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 520 г	744	51.3	44.5	32.4
На 100 г	143.0	9.9	8.6	6.2

Ингредиенты

Лук репчатый - 100 граммов
Сыр - 150 граммов
Молоко - 250 граммов
Мука пшеничная цельнозерновая - 20 граммов
Вода - 150 граммов

Процент потерь по массе: 48 %

Описание

Пассировать мелко нарезанный лук в небольшом количестве сливочного масла. Добавить муку, перемешать. Потихоньку долить молоко, довести до кипения. Долить воду, довести до кипения. Высыпать натертый на терке сыр.Добавить соль и специи по вкусу. Дождаться, пока сыр полностью растворится и подавать на стол.

Инструкция по приготовлению

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