



Сырный суп с шампиньонами



На 1996 г	Калории 1180	Белки 123.4	Жиры 50.0	Углеводы 59.8
На 100 г	Калории 59.1	Белки 6.2	Жиры 2.5	Углеводы 3.0

Ингредиенты

плавленный сыр Дружба КАРАТ - 235 граммов
Шампиньоны - 250 граммов
Картофель - 180 граммов
Масло кокосовое - 9 граммов
Лук репчатый - 60 граммов
Лук-порей - 25 граммов
вода - 1800 граммов

Процент потерь по массе: -99.6 %

Описание

Поставить вариться нарезанный картофель 10 минут, обжарить на кокосовом масле лук и грибы. Добавить в суп. Поварить на медленном огне минут 5, добавить сыр, потомить минут 10. Добавить лук-порей. Соль, специи по вкусу. Куркума для цвета супа.

Инструкция по приготовлению

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