



ЗАВТРАК

«Ленивая» гречка с молоком

«Ленивая» гречка с молоком — каша. Калорийность: 188 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: гречка.

Время около 8 ч с выдержкой	Порции не указано	Сложность Простая
--------------------------------	----------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

188 Ккал	2,2 Белки, г	3,5 Жиры, г	34,4 Углеводы, г
-------------	-----------------	----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Гречневая крупа — 80 г
 - ☐ Соль — по вкусу
 - ☐ Молоко — 100 мл
-

Приготовление

- 01 Вечером промыть и залить гречку горячей водой. Утром залить кашу молоком и нагреть в микроволновке или кастрюле. Добавить соль или сахарозаменитель по вкусу.
-

Соберите рацион в Fit
Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный
курс — в одной системе.
fitpush.ru