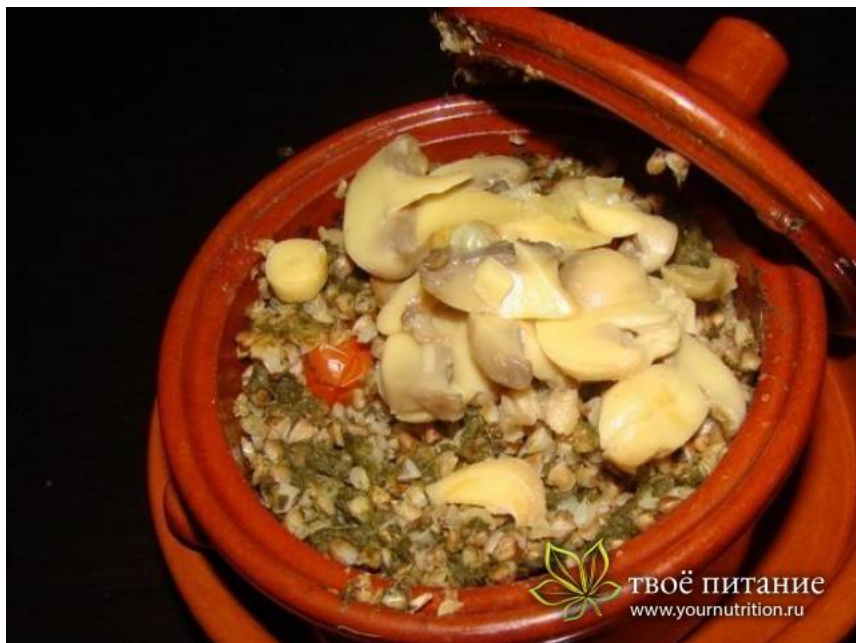


# Гречневая каша со шпинатом и грибами в горшочках



На 100 грамм:  
Калорийность: **82.13 ккал.**  
Белки: **3.82 г.**  
Жиры: **0.91 г.**  
Углеводы: **16.16 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/grechnevaya-kasha-so-shpinatom-i-gribami-v-gorshochkah/>

## Ингредиенты:

- крупа гречневая — 1,5 стак
- томат — 1 шт
- шпинат замороженный (или свежий, или консервированный) — 150 г
- шампиньоны консервированные — 1 банка
- лук репчатый
- чеснок
- соль
- перец
- вода — 1.5 стак

## Приготовление:

Гречневую крупу промойте, смешайте со шпинатом.

Это количество на три горшочка т. е. по 0.5 стакана гречневой крупы на один горшок.

Помидор порежьте дольками и положите сверху.

Посолим по вкусу и в каждый горшочек добавим 0.5 стакана воды.

Закройте крышкой и поставьте в духовку на 30 минут. Грибы вы можете положить сразу, а можно обжарить с лучком и чесночком, поперчив и посолив.

Посыпать ими уже готовую кашку.