

Перловая крупа с грибами и авокадо



На 100 грамм:
Калорийность: **167.05 ккал.**
Белки: **6.54 г.**
Жиры: **6.2 г.**
Углеводы: **22.46 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/perlovaya-krupa-s-gribami-i-avokado/>

Ингредиенты:

- 60 гр. перловой крупы
- 60 гр. авокадо
- 20 гр. сушеных грибов
- 100 гр. шампиньонов
- соль по вкусу

Приготовление:

Крупу замочить на 3 часа.

Я это делаю, чтобы крупа быстрее сварилась за меньшее время термообработки.

Сушеные грибы замочить в воде.

Воду от сушеных грибов не сливать, а сварить в ней перловку вместе с нарезанными сушеными грибами и шампиньонами.

Варить крупу 10 минут, в конце добавить соль.

Снять с огня, накрыть крышкой и оставить на 1 час.

Авокадо нарезать и добавить в перловку.