

Кисель из клюквы

Ингредиенты

- Клюква свежая - 32 г
- Сахар белый - 20 г
- Крахмал картофельный - 9 г

Нутриенты

- Энергия (ккал) 120.3
- Жиры (г) 0
- Белки (г) 0.1
- Углеводы (г) 29.3
- Калий, К (мг) 28.6
- Натрий, Na (мг) 1.2
- Фосфор, Р (мг) 11.1

Способ приготовления

1. Промойте ягоды клюквы, добавьте их в кипящую воду и варите до мягкой консистенции.
2. Процедите отвар, добавьте сахар, картофельный крахмал, растворенный в холодной воде, и прокипятите.
3. Затем к отвару добавьте ягоды клювы и перемешайте.