Боннский суп для сжигания жира

На 100 грамм:
Калорийность: **26,99 ккал.**
Белки: **1,22 г.**
Жиры: **0,1 г.**
Углеводы: **5,76 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/bonnskij-sup-dlya-szhiganiya-zhira/

Ингредиенты:
- капуста свежая – 400г
- лук репчатый – 5 шт
- томаты – 5 штук (это примерное количество, причем можно использовать и консервированные)
- болгарский перец зеленый – 2шт
- морковь – 2 шт
- сельдерей (стебли) – 4 шт и кусочек корня (2см)
- петрушка – 1 пучок

Приготовление:
Все овощи режутся или натираются на терке – как привыкла хозяйка. В кастрюлю с холодной водой складываем все продукты, включаем огонь. Пока суп закипает, можно добавить некоторые приправы: чеснок, карри, имбирь, лавр, кориандр. Не обязательно все сразу, можно что-то одно или то, что нравится.
Лук можно поджарить на очень небольшом количестве оливкового масла и также отправить в кастрюлю. Вскоре вода закипит, теперь надо добавить зелень, убавить огонь и кипятить суп еще 10 минут. Затем закрываем крышкой и на самом малом огне доводим до готовности. Некоторые просто выключают огонь, чтобы суп сам «дошел до кондиции». Так сохраняется больше полезных веществ.

Для навара можно использовать нежирный мясной бульон, овощной кубик или пакетик лукового супа. Это зависит от пристрастий каждого человека.