

Быстрый овощной суп



На 100 грамм:
Калорийность: **50 ккал.**
Белки: **2,1 г.**
Жиры: **0,5 г.**
Углеводы: **9,1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bystryj-ovoshnoj-sup/>

Ингредиенты:

- 2 зубчика чеснока
- 800 г томатов в собственном соку
- 100 г спагетти из пшеницы твердых сортов
- 300 г цветной капусты (можно использовать замороженную)
- 2 средних молоденьких кабачка
- 1/2 ч.л. сухого тимьяна
- соль и молотый черный перец по вкусу

Приготовление:

Мелко рубим чеснок.

В кастрюлю кладем чеснок.

Добавляем размятые томаты вместе с соком и 700 мл воды. Доводим до кипения, добавляем макароны и варим около 5 минут.

Пока варятся макароны, нарезаем кубиками кабачки.

Капусту разделяем на небольшие соцветия.

Через 5 минут после начала варки макарон кладем в кастрюлю овощи и тимьян, солим и перчим по вкусу. Варим до готовности овощей, около 5-7 минут.

Подаем.