

Диетический суп с брокколи



На 100 грамм:
Калорийность: **39.28 ккал.**
Белки: **4.5 г.**
Жиры: **0.39 г.**
Углеводы: **4.85 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskij-sup-s-brokkoli/>

Ингредиенты:

- 300г куриной грудки, индейки или телятины
- 1 средняя морковь
- 1 средний лук-порей
- 1 лавровый лист
- брокколи - 200 г
- 80г риса или макарон из твердых сортов пшеницы
- соль по вкусу
- 5-6 стаканов воды

Приготовление:

Нарезать куриную грудку и морковь.

Разрезать лук-порей на две части.

Разделить брокколи на кусочки.

Добавить курицу, лавровый лист и морковь в кипящую воду (15 мин).

Затем добавить лук-порей на 10 минут.

Через 10 минут убрать лавровый лист и лук-порей.

Добавить макароны/рис, брокколи, соль по вкусу и варить до готовности.