

# Гречневый суп с курицей



На 100 грамм:  
Калорийность: **56,11 ккал.**  
Белки: **5,95 г.**  
Жиры: **0,56 г.**  
Углеводы: **7,01 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/grechnevyj-sup-s-kuricej/>

## Ингредиенты:

- грудка куриная 500 г
- крупа гречневая стакана
- морковь 2 г
- картофель 3 штуки
- вода 1,5 л
- фасоль в томатном соусе 400 г

## Приготовление:

Куриную грудку нарезать кусками. Залить 1,5 литрами воды. Поставить на огонь. Варить после закипания 15 минут.

Пока курица варится нарезать среднего размера кубиками морковь и картошку. Пожарить морковь. Промыть и обжарить гречку.

Когда курица сварится, добавить гречку и морковь, варить до полуготовности около 10 минут, после чего добавить картошку и банку фасоли в томатном соусе. Варить 15-20 минут до готовности картошки.