

Холодный суп из кефира с огурцами и зеленью



На 100 грамм:
Калорийность: **29,45 ккал.**
Белки: **2,68 г.**
Жиры: **0,05 г.**
Углеводы: **4,13 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/holodnyj-sup-iz-kefira-s-ogurcami-i-zelenyu/>

Ингредиенты:

- кефир обезжиренный 500 грамм
- огурец 1 штука
- чеснок 2 зубчика
- лук зеленый 10 грамм
- укроп и петрушка свежие 15 грамм
- базилик свежий 10 грамм
- соль по вкусу
- перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

Кефир ставим в холодильник, чтобы он хорошенько охладился. Тем временем подготавливаем остальные продукты: огурец моем и очищаем от кожуры. Затем нарезаем его на небольшие квадратики.

Свежую зелень так же промываем под холодной водой и мелко нарезаем, чеснок измельчаем. Если вы не любите чеснок, то можно его не использовать, но не забывайте, что он относится к числу антиоксидантов и так же помогает очищению организма.

Теперь раскладываем все подготовленные ингредиенты по тарелкам (у меня вышло две) и заливаем остывшим кефиром. Солим и перчим по вкусу, перемешиваем хорошенько. Перец так же можно не использовать, но лично я люблю остренькое. Наш суп готов, и вкус у него, между прочим, отменный