

Итальянский супчик



На 100 грамм:
Калорийность: **18.72 ккал.**
Белки: **0.81 г.**
Жиры: **0.62 г.**
Углеводы: **2.46 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/italyanskij-supchik/>

Ингредиенты:

- вода - 5л
- шампиньоны - 400-500г
- геркулес - 200г
- морковь - 1-2шт
- луковица - 1шт
- масло оливковое - 20г
- соль, перец, зелень по вкусу

Приготовление:

Потушить в масле мелко порезанные лук и морковь.

Помыть и порезать грибы, залить водой, довести до кипения и варить 5-7 минут.

Добавить геркулес и овощи.

Незадолго до конца варки добавить половину измельчённой зелени. Остальную добавить перед подачей на стол.