

Кефиный суп для похудения



На 100 грамм:
Калорийность: **29,34 ккал.**
Белки: **2,66 г.**
Жиры: **0,13 г.**
Углеводы: **4,1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kefynyj-sup-dlya-pohudeniya/>

Ингредиенты:

- кефир обезжиренный 500 гр
- огурец 1 шт
- чеснок 2 зубчика
- лук зеленый 10 гр
- базилик свежий 10 гр
- укроп и петрушка свежие 15 гр
- соль, перец 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.