

# Лёгкий суп из консервированной горбуши



На 100 грамм:  
Калорийность: **66,43 ккал.**  
Белки: **4,06 г.**  
Жиры: **3,01 г.**  
Углеводы: **5,85 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/legkij-sup-iz-konservirovannoj-gorbushi/>

## Ингредиенты:

- вода 1 л
- сливочный плавленый сыр 100 г
- консервированная горбуша 1 банка
- любимая зелень
- картофель (почистить, помыть и нарезать) 1 шт
- пшено (промыть) 100 г
- соль, перец по вкусу
- оливковое масло 1 ст. л

## Приготовление:

Наливаем в кастрюлю воду, кладем пшено и картофель, доводим до кипения и варим минут 15.

Разминаем плавленый сыр вилкой и опускаем в кастрюлю, помешивая.

Кусочки горбуши тоже отправляем в кастрюлю, солим, варим 5 минут, всыпаем нарезанную зелень, масло, выключаем.

Как настоится 15 минут, подавайте на стол.