

Нежный-нежный, полезный и вкусный супец из любимой брокколи



На 100 грамм:
Калорийность: **31.8 ккал.**
Белки: **1.92 г.**
Жиры: **1.05 г.**
Углеводы: **4.16 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nezhnyj-nezhnyj-poleznyj-i-vkusnyj-supec-iz-lyubimoj-brokkoli/>

Ингредиенты:

- 500 гр брокколи
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст/л ол масла
- 500 мл овощного бульона
- 200 мл молока
- соль, перец
- зелень по желанию

Приготовление:

Брокколи разделить на соцветия. Лук и чеснок измельчить и обжарить в сотейнике на ол масле. Добавить брокколи и тушить 5 минут. Влить бульон и варить 10 минут. Добавить молоко и довести до кипения и пюрировать блендером посолить и поперчить. Вот и все! Минимум времени - максимум удовольствия!