

Низкокалорийный супчик



На 100 грамм:
Калорийность: **84,75 ккал.**
Белки: **3,82 г.**
Жиры: **4,55 г.**
Углеводы: **8,26 г.**

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

Ингредиенты:

- шампиньоны 5-7 шт
- сырки 2 шт
- брокколи 200 г
- картофель 1-2 шт
- морковь 1 шт
- соль, оливковое масло для обжарки

Приготовление:

Шампиньоны нарезаем. Обжариваем минут 5-10. Морковку трем на терке и тоже обжариваем. Брокколи разделяем по соцветиям, на кусочки помельче.

Можно брать свежую брокколи (в сезон), можно воспользоваться и замороженной.

В таком случае перед приготовлением сырного супа брокколи слегка разморозьте, иначе будет сложно резать.

Картошку режем. В кипящую воду добавляем все ингредиенты, солим и варим в течение 10 минут.

Тем временем натираем сырки на крупную терку. И добавляем в суп.

Варим еще минут 5, пока сырки не разойдутся. Посыпаем сушеным укропом (при желании) и даем потомиться супчику еще пару минут. Подаем сырный суп с сухариками или гренками