

Овощной суп для худеющих



На 100 грамм:

Калорийность: 30.6 ккал.

Белки: **1.56 г.** Жиры: **0.09 г.** Углеводы: **5.94 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoj-sup-dlya-hudeyushih/

Ингредиенты:

- помидоры 4 штуки
- лук репчатый 6 штук
- перец сладкий болгарский 2 штуки
- морковь 1 штука
- капуста 1 штука
- сельдерей (стебель) 1 штука
- укроп по вкусу
- лавровый лист по вкусу
- перец острый молотый по вкусу
- чеснок 3 зубчика

Приготовление:

Среди ингредиентов - исключительно овощи.

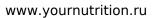
Лук и чеснок нарезаем небольшими кубиками, морковь мелко натираем на терке или нарезаем тонкой соломкой.

Тонко шинкуем свежую капусту.

Чистим болгарские перцы, нарезаем небольшим кубиком.

Помидоры моем и нарезаем на небольшие кубики. Лучше использовать более крепкие помидоры - они не развалятся и не превратятся в кашу во время варки.

Перекладываем все подготовленные овощи в кастрюлю, туда же добавляем мелко нарезанный стебель сельдерея, укроп и лавровый лист. Заливаем водой (количество воды - на ваше усмотрение, смотря какой суп вы больше любите - густой или жидкий). Ставим на огонь. Доводим суп до кипения, после чего сбавляем огонь и варим без крышки на слабом кипении еще около 30 минут. Где-то за 15-20 минут до окончания варки добавляем в суп молотый острый красный перец - он улучшает пищеварение и, следовательно, способствует





похудению.