

Овощной супчик с яйцом



На 100 грамм:
Калорийность: **64.27 ккал.**
Белки: **4.94 г.**
Жиры: **2.25 г.**
Углеводы: **6.38 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoj-supchik-s-yajcom/>

Ингредиенты:

- зелень: петрушка, зеленый лук, сельдерей
- болгарский перец
- горошек (можно консервированный)
- яйцо вареное
- йогурт не жирный
- морковь
- оливковое масло
- можно ложку томатной пасты (это заменит соль и придаст цвет вашему супу)

Приготовление:

Натереть морковь на крупной терке и поджарить на оливковом масле (1 ложечка), когда морковь поджариться, добавить ложку том. пасты, перемешать и убрать с плиты.

Зелень мелко нарезать.

Перец нарезать дольками.

Яйцо отварить, почистить и разрезать на 4 части.

Горошек слить.

В кипящую воду добавить морковь (которая прежде была поджарена).

Добавить болгарский перец.

И зеленый горошек примерно 4 ст.л.

Высыпать зелень, всю кроме сельдерея.

10 минут варить.

Снять с плиты добавить сельдерей, яйцо и йогурт.