Полезный суп из чечевицы

На 100 грамм:
Калорийность: **163,29 ккал.**
Белки: **9,92 г.**
Жиры: **4,4 г.**
Углеводы: **21,22 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/poleznyj-sup-iz-chechevicy/

Ингредиенты:
- чечевица красная 200 г
- лук репчатый 1 шт
- морковь 2 шт
- оливковое масло - 2 ст. л
- соль и свежая зелень - по вкусу

Приготовление:
Репчатый лук нарезать тонкими четвертькольцами и спассировать в небольшом количестве масла до прозрачности.
Добавить натертую на крупной терке морковь и потушить еще 2-3 минуты.
Вскипятить 2 литра воды, переложить туда овощи и довести до кипения. Всыпать чечевицу, посолить и варить 15 минут на небольшом огне.
Чечевица в готовом супе должна стать мягкой.

Благодаря тому, что красная чечевица быстро разваривается и не требует замачивания, суп из чечевицы готовится недолго, в отличие от других бобовых. При этом он содержит много белка и имеет красивый насыщенный цвет.