

Сельдереевый суп



На 100 грамм:
Калорийность: **24.2 ккал.**
Белки: **1.51 г.**
Жиры: **0.14 г.**
Углеводы: **4.29 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/seldereevyj-sup/>

Ингредиенты:

- 1 кочан капусты
- 2 стручка сладкого перца
- полкорня сельдерея
- 4 томата
- 100 г стеблей сельдерея и зелень по вкусу
- 500 мл томатного сока

Приготовление:

Все овощи мелко режем и заливаем соком, доводим до кипения на плите и сразу же выключаем. Настаиваем минут 15 и можем приступать к трапезе!

Этот суп отлично хранится в холодильнике, количество потребления его в сутки не ограничено. Лучше всего есть его охлажденным, ведь тогда организм потратит лишние калории на его нагрев. Также можно превратить его в крем-суп с помощью блендера.

Вы можете создать свой собственный суп для похудения. Для этого поэкспериментируйте с продуктами. Подойдут любые виды капусты, томаты, морковь, сладкий перец, любые травы и зелень, сельдерей, чеснок, можно использовать грибы.