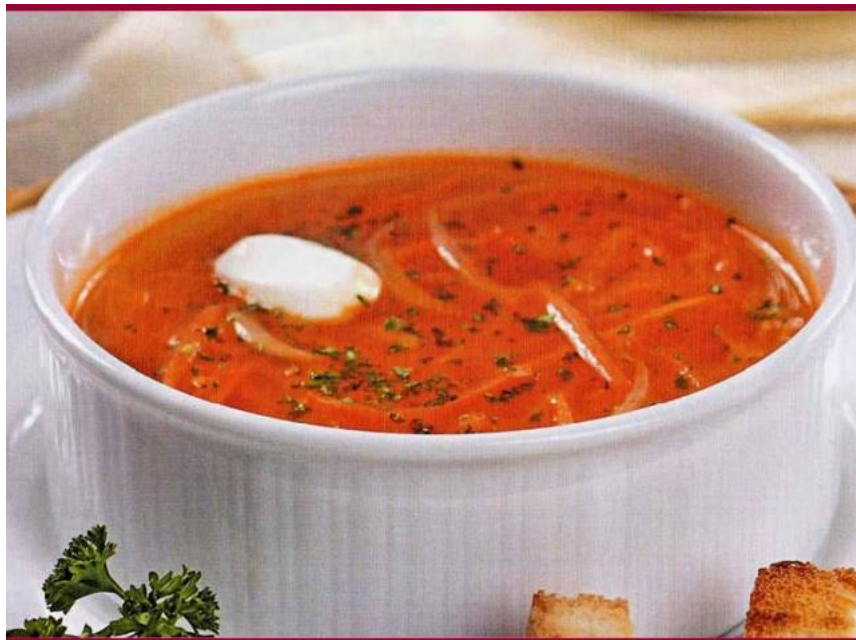


Щи по-уральски с крупой



На 100 грамм:
Калорийность: **15,05 ккал.**
Белки: **0,78 г.**
Жиры: **0,1 г.**
Углеводы: **3,29 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shi-po-uralski-s-krupoj/>

Ингредиенты:

- перловая крупа – 20г
- томатная паста – 50г
- капуста квашеная – 200г
- морковь – 40г
- петрушка корень – 10г
- лук репчатый – 40г
- вода – 850г

Приготовление:

В кипящий бульон или воду всыпают подготовленную крупу и доводят до кипения, кладут капусту тушеную, через 15-20 мин после закипания добавляют пассированные с томатной пастой овощи и варят щи до готовности.