

Суп из брокколи



На 100 грамм:
Калорийность: **49,14 ккал.**
Белки: **1,83 г.**
Жиры: **3,24 г.**
Углеводы: **4,01 г.**

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

Ингредиенты:

- 500 гр брокколи
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст/л оливкового масла
- 500 мл овощного бульона
- 200 мл молока
- соль, перец
- зелень по желанию

Приготовление:

Брокколи разделить на соцветия. Лук и чеснок измельчить и обжарить в сотейнике на оливковом масле. Добавить брокколи и тушить 5 минут. Влить бульон и варить 10 минут. Добавить молоко и довести до кипения и пюрировать блендером посолить и поперчить. Вот и все! Минимум времени - максимум удовольствия!

Приятного вам аппетита!