

Суп из фасоли



На 100 грамм:
Калорийность: **38,93 ккал.**
Белки: **0,89 г.**
Жиры: **2,25 г.**
Углеводы: **3,85 г.**

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

Ингредиенты:

- 200 гр. моркови
- 100 гр. репчатого лука
- 100 гр. стручковой фасоли
- 25 гр. сливочного масла
- 10 гр. гренков
- 50 гр. зелени
- 500 гр. воды
- соль, чёрный перец, лавровый лист по вкусу

Приготовление:

Морковь натереть на крупной тёрке или мелко нарезать, лук репчатый мелко нарезать и всё спассеровать в масле, добавив соль и чёрный перец по вкусу. Фасоль залить водой и поставить варить. Когда вода закипит, положить морковь с луком, проварить ещё минут 5, снять с огня. Подавать с гренками из ржаного хлеба и мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа, зелёного лука, кинзы, регана.