

# Суп-пюре из тыквы с капустой, морковью и сушеными помидорами



На 100 грамм:  
Калорийность: **19 ккал.**  
Белки: **1 г.**  
Жиры: **0,1 г.**  
Углеводы: **4,2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-pyure-iz-tykvy-s-kapustoj-morkovyu-i-sushenymi-pomidorami/>

Супы-пюре хороши тем, что можно использовать разные продукты, особенно те, что уже надо бы съесть, а все руки не доходят. В моем случае это тыква, капуста и морковь. Суп-пюре удобно есть всей семьей. Для самых юных приверженцев правильного питания просто не стоит добавлять лишние специи и лук.

## **Ингредиенты:**

- тыква около 300 гр
- морковь 1-2 шт
- цветная капуста - несколько соцветий
- капуста белокочанная 200 г
- вода 500 мл
- лук, чеснок, специи- по вкусу
- сушеные помидоры ( не обязательно)

## **Приготовление:**

Овощи очистить и нарезать. Положить в кастрюлю, добавить немного воды и тушить около 20-25 минут. Я сначала тушу тыкву. Через 10 минут добавляю остальные овощи. Затем переложить все в блендер. Добавить соль, специи. У меня чеснок сухой. Также, я добавила 2 ст.л. маринованного лука-севок. При необходимости добавить воды до нужной густоты. Разлить по тарелкам и украсить сушеными помидорами и семенами.