Суп с фрикадельками

На 100 грамм:
Калорийность: **41,28 ккал.**
Белки: **1,78 г.**
Жиры: **1,53 г.**
Углеводы: **5,18 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-s-frikadelkami/

Ингредиенты:
- вода 2л
- мясной фарш 200г
- морковь 100г
- картофель 300г
- рис 100г
- зеленый лук 40г
- соль, перец по вкусу
- лавровый лист

Приготовление:
Закипятить воду, положить натертую морковь, картофель.
Из фарша сформировать фрикадельки.
Когда картошка будет уже наполовину готова, вбросить фрикадельки, лавровый лист, посолить и поперчить по вкусу.
За пару минут до готовности супа положить измельченную зелень и лук.
В суп можно положить любую крупу, закладывайте ее тогда вместе с картофелем. Так же из моркови и лука можно сделать зажарку, тогда ваш суп будет более выразительный по вкусу и калорийнее.