

## Суп с крабовым мясом



На 100 грамм:  
Калорийность: **81,34 ккал.**  
Белки: **3,31 г.**  
Жиры: **1,01 г.**  
Углеводы: **15,63 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-s-krabovym-myasom/>

### Ингредиенты:

- крабовое мясо - 1 уп
- картофель - 6 шт
- лук - 1 шт
- морковь - 1 шт
- плавленый сырок - 1 шт

### Приготовление:

В кипящую воду кладем картофель.

Обжариваем на сливочном масле нарезанный лук, потертую морковь, добавляем в суп.

Через 10 мин солим, затем кладем нарезанное крабовое мясо, и потертый на терке сырок.

Через 5-10 мин супчик готов.

Примечание: Крабовое мясо лучше брать не рулетиками, а кусочками.

Но здесь я видела его только в Фуршете (крабовые клешни), по этому беру обычное, в вакуумной упаковке, все равно вкусно.