

Суп с креветками и сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **79,43 ккал.**
Белки: **7,67 г.**
Жиры: **4 г.**
Углеводы: **3,36 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-s-krevetkami-i-syrom/>

Ингредиенты:

- морковь 1
- картофель 1
- лук репчатый 1/2
- креветки 300 г
- сыр сливочный 200 г
- соевый соус 1 ст.л
- сок лимонный 1 ст.л
- чеснок 2 зубчика
- масло оливковое 1 ст.л
- паприка сладкая, перец чили по вкусу
- зелень по вкусу
- вода 1 л

Приготовление:

Креветки размораживаем и чистим. Морковь режем кубиками. лук помельче. Пока варятся овощи, на сковороде разогреваем и обжариваем креветки и чеснок пару минут на сильном огне. Поливаем креветки соевым соусом, сбрызгиваем лимонным соком и томим на огне еще 1-2мин. Добавляем паприку и щепотку перца чили, перемешиваем. Добавляем в суп сливочный сыр. При желании, сливочный сыр можно заменить плавленным.