

Суп с кукурузой и овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **18,46 ккал.**
Белки: **0,67 г.**
Жиры: **0,12 г.**
Углеводы: **3,79 г.**

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

Ингредиенты:

- кукуруза (можно консервированная) – 200 г
- картофель крупный – 3 шт
- морковь – 2 шт
- лук репчатый – 1 шт
- болгарский перец – 1 шт
- капуста белокочанная – 400 г
- перец горошком
- лавровый лист
- бульонный кубик (грибной)
- соль по вкусу
- зелень
- вода – 2,5 л

Приготовление:

Воду доводим до кипения и добавляем бульонный кубик.

Очищаем картофель, нарезаем его небольшими кубиками и добавляем в бульон.

Пока картофель варится, чистим морковь и лук. Режем морковь тонкими кружочками, а лук мелкими кубиками.

Через 15 минут добавляем морковь и лук в суп. Варим еще 10 минут.

Капусту и болгарский перец режем тонкой соломкой и добавляем в суп вместе с кукурузой, лавровым листом и перцем горошком.

Варим суп, пока капуста не станет мягкой. Солим по вкусу и добавляем мелко рубленую зелень.