

# Тыквенный суп-пюре «какета для Золушки»



На 100 грамм:  
Калорийность: **28.4 ккал.**  
Белки: **1.48 г.**  
Жиры: **0.57 г.**  
Углеводы: **6.2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tykvennyj-sup-pyure-kareta-dlya-zolushki/>

## Ингредиенты:

- 2 небольших тыквы (граммов по 800 каждая)
- 1 литр воды
- столовая ложка растительного масла
- луковица, немного укропа
- два желтых яблока
- обезжиренный йогурт
- лимон для заправки «какеты»
- погружной блендер

## Приготовление:

Очистите тыкву от кожуры и удалите семечки, нарежьте крупными кусками и бросьте их в кипяток. Поварите минут 5, снимите с огня, слейте воду, охладите.

Внимание: не выливайте отвар.

Пока овощи прохлаждаются, займитесь луком – потушите его с растительным маслом. Затем сложите в блендер лук, тыкву, яблоки, стакан отвара и измельчите.

Полученное пюре смешайте с оставшимся отваром, размешайте. И отправьте в холодильник, на два часа. Укроп, ложка йогурта и капелька лимонного сока примирят ваш организм с этим диетическим блюдом.