

Жиросжигающий томатный суп



На 100 грамм:
Калорийность: **49,62 ккал.**
Белки: **0,98 г.**
Жиры: **2,86 г.**
Углеводы: **5,39 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zhiroszhigayushij-tomatnyj-sup/>

Ингредиенты:

- корень сельдерея 1 шт
- помидоры 5 шт
- морковь 1 шт
- репчатый лук 1 шт
- оливковое масло 2 ст. ложки
- зелень 40 г
- соль
- перец

Приготовление:

Корень сельдерея очистите от кожицы, промойте под проточной водой и порежьте на мелкие кубики, затем выложите на сковороду, залейте небольшим количеством воды и потушите на медленном огне, пока он не станет мягким. Лук и морковь мелко нашинкуйте и обжарьте в масле. Томаты порежьте на две части и протрите через сито. Для такой процедуры лучше всего подойдут спелые и сочные плоды. Налейте в кастрюлю 1,5 л кипятка или овощного бульона, и запустите в него подготовленные овощи. Посолите, доведите до кипения и проварите в течение 3-5 минут. Снимите кастрюлю с огня, заправьте суп зеленью, вновь накройте крышкой и дайте настояться 10-15 минут