

Холодный кефирный суп на обед



На 100 грамм:
Калорийность: **51,96 ккал.**
Белки: **2,98 г.**
Жиры: **1,94 г.**
Углеводы: **5,79 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/holodnyj-kefirnyj-sup-na-obed/>

Ингредиенты:

- кефир – 500 мл
- морковь – 1 шт
- сладкий перец -1/2 шт
- репчатый лук-1 маленькая головка
- чеснок -1 очищенный зубчик
- зелень, соль, черный перец по вкусу
- грецкие грехи для украшения

Приготовление:

Морковь помыть, очистить и натереть на терке.

Сладкий перец помыть, удалить семена, натереть на терке.

Репчатый лук очистить, измельчить.

Зелень промыть, измельчить.

Овощи перемешать, посолить, залить кефиром. Приправить черным перцем и раздавленным в чеснокодавке чесноком.