

Овощной суп для похудения



На 100 грамм:
Калорийность: **25.6 ккал.**
Белки: **1.98 г.**
Жиры: **0.9 г.**
Углеводы: **2.32 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoj-sup-dlya-pohudeniya/>

Ингредиенты:

- 1 луковица
- 1 крупная морковь
- 2 зубчика чеснока
- 250 г шампиньонов
- 1 ст.л. оливкового масла
- 500 г белокочанной капусты
- 1 небольшой кабачок
- 150 г замороженной стручковой фасоли (можно не добавлять)
- 400 мл рубленых томатов в собственном соку или 400 мл томатного сока + 1 ст.л. томатной пасты
- 2 л куриного бульона без соли
- 1 ч.л. смеси итальянских трав
- соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Морковь и шампиньоны нарезать тонкими ломтиками, лук – кольцами, чеснок мелко нарубить. В большой толстостенной кастрюле нагреть 50 мл воды и оливковое масло, добавить порезанные луковицу, морковь, чеснок и шампиньоны. Тушить в течение 5–7 минут на среднем огне.

Добавить капусту, нарезанный кабачок и остальные ингредиенты кроме соли и перца. Накрыть крышкой и варить 2 часа на очень слабом огне. В конце добавить соль и перец. Рекомендую дать настояться перед употреблением сутки.