

Куриный крем-суп с кабачками



На 100 грамм:
Калорийность: **76,27 ккал.**
Белки: **6,81 г.**
Жиры: **3,51 г.**
Углеводы: **3,93 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinyj-krem-sup-s-kabachkami/>

Данный рецепт подойдет для легкого и полезного обеда или перекуса.

Ингредиенты:

- 300 грамм куриного филе
- 1 средний кабачок (можно использовать цукини)
- 1 луковица среднего размера
- 1 морковь
- небольшой пучок петрушки, (немного кинзы по вкусу)
- 2-3 ложки сметаны (наименее жирной)
- щепотка соли

Приготовление:

Моем и нарезаем куриное филе, заливаем водой, чтобы она была полностью в воде. Добавляем соль и варим около 20 минут снимая накипь, тем временем нарезаем крупными кубиками морковь и кабачок, крошим лук. Засыпаем овощи и варим еще минут 15-20 до проварки овощей. Посыпаем крупно порубленной зеленью, даем настояться минут 5. Перемалываем полученный суп в блендере до однородного состояния. Доводим полученное пюре до состояния кипения. Подаем с добавлением сухарей и сметаны. Вкусный и полезный суп готов, приятного аппетита!