

## Полезный овсяный суп



На 100 грамм:  
Калорийность: **13.24 ккал.**  
Белки: **0.76 г.**  
Жиры: **0.16 г.**  
Углеводы: **2.28 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/poleznyj-ovsyanyj-sup/>

### Ингредиенты:

- 2 литра воды
- замороженные овощи смесь 400 гр
- овсяные хлопья 5 ст.ложек
- соль, приправы по вкусу
- свежая зелень

### Приготовление:

Можно использовать любую смесь овощей, какая нравится, но диетический вариант из смеси без картошки и риса, желательно с брокколи и сельдереем.

Овощи, не размораживая, положить в кипящую подсоленную воду.

Если хлопья быстрого приготовления, то положить их, когда овощи практически сварились и варить еще 10-15 мин. Если хлопья обычные, то класть их вместе с овощами.

Хлопья должны почти разойтись в бульоне и дать супу плотность жидкого киселя.

По желанию в конце варки добавить травы-специи (аккуратнее при болезнях ЖКТ).

Суп готов, можно добавить мелкорезанную зелень в тарелку.