

Тыквенный крем-суп



На 100 грамм:
Калорийность: **54.82 ккал.**
Белки: **1.66 г.**
Жиры: **3.11 г.**
Углеводы: **6.59 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tykvennyj-krem-sup/>

Ингредиенты:

- 550г тыквы
- 100г болгарского перца
- 100г моркови
- 20г лука
- 10г сливочного масла
- 200мл сливки 10%
- соль по вкусу
- мускатный орех и тимьян по желанию

Приготовление:

Тыкву и перец запекаем до готовности. Лук и морковь шинкуем, отвариваем со сливочным маслом. Добавляем соль, специи и порезанные тыкву и перец. Парим все блендером и добавляем сливки (по желанию).