

Тыквенный суп



На 100 грамм:
Калорийность: **30 ккал.**
Белки: **0,48 г.**
Жиры: **1,89 г.**
Углеводы: **2,78 г.**

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

Ингредиенты:

- средняя тыква
- масло растительное - 50 мл
- вода - 2 л
- морковь - 1 штука
- лук репчатый - 2 штуки
- укроп зелень - 1 пучок
- петрушка зелень - 1 пучок
- соль, перец черный молотый по вкусу
- картофель - 2 штуки
- чеснок - 4 зубчика

Приготовление:

Тыкву нарезать кусочками и поставить в духовку на 30 минут.

Картофель отварить в 2 литрах подсоленной воды, размять.

Добавить запеченную тыкву и проварить на маленьком огне.

Лук порезать кубиками, морковь натереть, обжарить на растительном масле. Добавить чеснок, зелень и прожарить.

Картофель и тыкву переложить в блендер вместе с водой и измельчить до состояния.

Перелить обратно в кастрюлю добавить обжаренные овощи и варить 10 минут. Добавить по вкусу соль и специи.

Вес 1-ой порции 200 гр.

Количество порций - 10 шт.

Калорийность одной порции - 68 Ккал.