

SÚP ĐẬU ĐEN

Thời gian chuẩn bị: 5 phút

Thời gian nấu: 25 phút

Nguyên liệu trong hộp:

- 2 (15 oz) đậu đen không muối đóng hộp, rửa sơ và để ráo
- 1 (14,5 oz) cà chua cắt nhỏ đóng hộp ít muối

Nguyên liệu khác cần có:

- 4 cốc nước dùng rau củ, ít muối hoặc không muối
- 2 củ hành nhỏ (~1 chén), thái hạt lựu
- 1 muống canh nước cốt chanh xanh
- 1 muống canh bột tỏi
- 1 muống cà phê bột ớt
- ½ muống cà phê bột thì là

Chỉ dẫn:

1. Làm nóng nồi lớn ở nhiệt độ lửa vừa; cho hành và nấu đến khi hành chín (3-4 phút).
2. Cho đậu đen, cà chua cắt hạt lựu, nước dùng rau củ và bột tỏi vào. Nấu đến khi sôi lên và giảm nhỏ lửa. Cho sôi lăn tăn tầm 15-20 phút.
3. cách ăn khác: Để súp đặc lại bằng cách múc ½ hỗn hợp trong nồi cho vào máy xay sinh tố xay cho mịn; sau đó đổ lại vào nồi trộn chung và thưởng thức.

Mẹo: Cho rau bina hoặc cải xoăn vào súp trước khi đun sôi để có thêm rau và hương vị!



Thành phần dinh dưỡng*

Tổng số khẩu phần: 6

Kích cỡ khẩu phần: 1 chén

Lượng calo: 166

Chất béo: 1 g

Natri: 314 mg

Carbohydrate: 34 g

Chất xơ: 12 g

Chất đạm: 10 g

Khẩu phần carbohydrate: 2

**Thành phần dinh dưỡng bao gồm đậu đen đóng hộp ít muối dưới 50%, cà chua cắt hạt lựu đóng hộp không muối, nước dùng rau củ ít muối, củ hành nhỏ, nước cốt chanh tươi, và gia vị.*