

**Thời gian chuẩn bị:** 5 phút

**Thời gian nấu:** 30 phút

**Nguyên liệu trong hộp:**

- 1 chén đậu lăng, khô
- 1 (14.5 oz) cà chua cắt nhỏ đóng hộp ít muối
- 1 (15 oz) cà rốt không muối đóng hộp, rửa sơ và để ráo

**Nguyên liệu khác cần có:**

- 4 cốc (32 oz) nước dùng từ rau củ ít muối
- 1 củ hành nhỏ (~½ chén), thái hạt lựu
- 2 muỗng canh nước cốt chanh vàng
- 1 muỗng canh bột tỏi
- ½ muỗng cà phê bột thì là

**Chỉ dẫn:**

1. Thêm ¼ cốc nước và hành tây vào nồi lớn nấu lửa lớn vừa, cho đến khi hành chín (3-4 phút).
2. Cho thêm cà chua thái hạt lựu, cà rốt và gia vị vào nồi; khuấy đều và nấu tầm 1 phút.
3. Cho thêm nước dùng rau củ và đậu lăng vào nồi. Nấu sôi. Đậy nắp và đun nhỏ lửa trong 20-25 phút hoặc cho đến khi đậu lăng chín mềm. Khuấy nước chanh.
4. Cách ăn khác: mức một nửa hỗn hợp trong nồi cho vào máy xay sinh tố và xay nhuyễn cho đến khi thật mịn như kem. Trộn tất cả lại với nhau trước khi dùng.

**Mẹo:** Thêm 1 chén cần tây, ngô, rau bina hoặc cải xoăn cắt nhỏ để nấu súp giúp tăng thêm hương vị và dinh dưỡng! Hoặc có thể thay thế rau củ đóng hộp bằng cà rốt đóng hộp.



**Thành phần dinh dưỡng\***

**Tổng số khẩu phần:** 4  
**Kích cỡ khẩu phần:** 1 ½ chén  
**Lượng calo:** 261  
**Chất béo:** 1 g  
**Natri:** 207 mg  
**Carbohydrate:** 48 g  
**Chất xơ:** 18,5 g  
**Chất đạm:** 15 g  
**Khẩu phần carbohydrate:** 3

*\*Thành phần dinh dưỡng bao gồm 1 chén đậu lăng khô, cà chua thái hạt lựu đóng hộp không muối, cà rốt thái hạt lựu đóng hộp không muối, củ hành nhỏ, nước dùng rau củ ít muối, nước cốt chanh và gia vị.*