

СУП ИЗ ЧЕРНОЙ ФАСОЛИ

Время на подготовку: 5 минут

Время приготовления: 25 минут

Входит в коробку:

- 2 (15 унций) банки черной фасоли без соли, слить сок и промыть
- 1 (14,5 унции) банка нарезанных кубиками помидоров с низким содержанием соли

Дополнительные ингредиенты:

- 4 ч. овощного бульона, с низким содержанием соли или несоленого
- 2 маленьких луковицы (~1 ч.), нарезать
- 1 столовая ложка сока лайма
- 1 столовая ложка сушеного молотого чеснока
- 1 чайная ложка молотого перца чили
- ½ чайной ложки молотого кумина

Инструкции:

1. Нагрейте большую кастрюлю на средне-сильном огне; добавьте лук и готовьте до прозрачности (3-4 минуты).
2. Добавьте черную фасоль, порезанные томаты, овощной бульон и чесночный порошок. Доведите до кипения и уменьшите огонь до слабого. Тушите 15-20 минут.
3. По желанию: Сделайте суп более густым, поместив ½ содержимого кастрюли в блендер и измельчив до однородности; все смешать и подавать.

Совет: Положите шпинат или огородную капусту ближе к концу тушения для добавления овощей и вкуса!



Питательная ценность*

Всего порций: 6
Размер порции: 1 ч.
Калории: 166
Жиры: 1 г
Натрий: 314 мг
Углеводы: 34 г
Пищевые волокна: 12 г
Белки: 10 г
Порций углеводов: 2

**В питательную ценность включены консервированная черная фасоль с содержанием соли, уменьшенным на 50%, консервированные резаные кубиками томаты без соли, овощной бульон с пониженным содержанием соли, мелкий белый лук, свежий сок лайма и специи.*