

ПРОСТОЙ БОРЩ (СУП ИЗ СВЕКЛЫ)

Время на подготовку: 10 минут

Время на приготовление: 15-20 минут

Входит в коробку:

- 1 (15 унций) банка консервированного картофеля с пониженным содержанием соли, слить жидкость, промыть и нарезать
- 1 (15 унций) банка консервированной моркови без соли, слить жидкость и промыть
- 2 (15 унций) банки несоленой свеклы, нарезанной, с соком

Требуются дополнительные ингредиенты:

- 1 маленькая нарезанная луковича (-½ чашки) ИЛИ 1 столовая ложка сушеного лука
- 4 чашки овощного или куриного бульона с пониженным содержанием соли
- 3 столовых ложки нарезанного свежего укропа ИЛИ 1 столовая ложка сушеного укропа

Инструкции:

1. Если вы используете свежий лук, обжарьте его в 2 ст. л. масла в течение 3-4 минут или пока он не станет мягким.
2. Добавьте все ингредиенты в большую кастрюлю и доведите до кипения.
3. Уменьшите огонь и тушите 15 минут.

Совет: Подавайте с небольшим количеством йогурта без добавок или сметаны!



Питательная ценность*

Всего порций: 6

Размер порции: 1 ½ чашки

Калории: 162

Жиры: 5 г

Натрий: 187 мг

Углеводы: 24 г

Пищевые волокна: 7 г

Белки: 12 г

Содержание углеводов: 1 ½

*В информацию о питательной ценности включены масло, консервированный картофель с низким содержанием соли, консервированная морковь без соли, консервированная свекла без соли, белый лук, куриный бульон с низким содержанием соли и цельномолочный йогурт без добавок.