

## РУССКИЙ СУП С ГРИБАМИ И КАРТОФЕЛЕМ

**Время на подготовку:** 20 минут

**Время на приготовление:** 25 минут

**Входит в коробку:**

- 2 (15 унций) банки консервированного картофеля с пониженным содержанием соли, слить жидкость, промыть и нарезать
- ½ чашки консервированной моркови без соли, слить жидкость и промыть
- 2 (4.5 унций) банки курицы, слить воду и промыть
- 1 чашка молока 1% жирности

**Требуются дополнительные ингредиенты::**

- 2 столовых ложки оливкового или растительного масла
- 1 маленькая луковица (-½ ч.), нарезать
- 2 (4 унций) банки грибов без соли, слить сок и промыть
- 4 чашки овощного или куриного бульона с пониженным содержанием соли

**Инструкции:**

1. Добавить в кастрюлю масло, лук, грибы и готовить на средне-сильном огне до размягчения (3-4 мин.).
2. Добавьте все остальные ингредиенты, кроме молока, и доведите до кипения. Уменьшите огонь и тушите 15-20 минут.
3. Перед подачей добавьте молоко. Следите за тем, чтобы суп не закипел после добавления молока.

**Совет:** Добавьте 1 столовую ложку сушеного или 3 столовых ложки свежего укропа для более яркого вкуса! Не добавляйте курицу для вегетарианского варианта супа.



### Питательная ценность\*

**Всего порций:** 4  
**Размер порции:** 2 чашки  
**Калории:** 309  
**Жиры:** 4 г  
**Натрий:** 587 мг  
**Углеводы:** 11 г  
**Пищевые волокна:** 15 г  
**Белки:** 32 г  
**Содержание углеводов:** 1

\*В информацию о питательной ценности включены консервированный картофель с низким содержанием соли, консервированная морковь без соли, консервированная куриное мясо, молоко, оливковое масло, белый лук, несоленые консервированные грибы и куриный бульон с низким содержанием соли.