

СУП ИЗ КУРИЦЫ С ДИКИМ РИСОМ

Время на подготовку: 15 минут

Время на приготовление: 20 минут

Входит в коробку:

- 3 чашки готового дикого риса
- 1 чашка консервированной моркови без соли, слить жидкость и промыть
- 2 (4.5 унции) банки куриного мяса, слить жидкость и промыть

Требуются дополнительные ингредиенты:

- 1 маленькая луковица (~½ ч.), нарезать
- 1 (6.5 унций) банка грибов без соли, слить жидкость и промыть
- 3 чашки куриного бульона с низким содержанием соли
- ½ чайной ложки сухого орегано или тимьяна
- 1 чашка смеси молока и сливок (не используйте сливки для кофе)

Инструкции:

1. Добавьте все ингредиенты за исключением смеси молока и сливок в большую кастрюлю и доведите до кипения. Уменьшите огонь и тушите 10-15 минут.
2. Добавьте смесь молока и сливок. Нагревайте еще несколько минут, но следите за тем, чтобы суп не закипел после добавления смеси молока и сливок.

Совет: Чтобы сделать этот суп вегетарианским, вместо курицы используйте 2 банки нута (осушенного и промытого), а вместо куриного бульона - овощной.



Питательная ценность*

Всего порций: 3

Размер порции: 2 чашки

Калории: 535

Жиры: 12 г

Натрий: 499 мг

Углеводы: 68 г

Пищевые волокна: 11 г

Белки: 35 г

Содержание углеводов: 4 ½

*В информацию о питательной ценности включены дикий рис, морковь без соли, консервированная курица, белый лук, грибы без соли, куриный бульон с низким содержанием соли, смесь молока и сливок.