



Капустный жиросжигающий суп Состав:



На 0 г	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
На 100 г	Калории 29.3	Белки 2.0	Жиры 0.1	Углеводы 5.0

Ингредиенты

Цветная капуста - 500 граммов
Капуста белокочанная - 500 граммов
Лук репчатый - 100 граммов
Перец болгарский - 150 граммов
Сельдерей - 200 граммов
Лимонный сок - 40 граммов
Чеснок - 20 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

Описание

Цветная капуста — 0,5 кочана; Белокочанная капуста — 0,5 кочана; Лук — 1 шт.; Перец — 1 шт.; Морковь — 2-3 шт.; Сельдерей — 6-8 стеблей; Сок половинки лимона; Приправы (чеснок, травы, перец, кориандр, имбирь), зелень, соль — по вкусу. Технология приготовления жиросжигающих супов примерно одинакова. Различны только наборы и пропорции продуктов, а соответственно и вкус. Первым делом необходимо измельчить капусту. Поставить вариться, следя за тем, чтобы вода полностью покрывала овощи (при необходимости доливать), воду посолить. Корень сельдерея, предварительно измельчив, добавляем в суп в начале варки, а листики сельдерея необходимо добавлять в самом конце, вместе с остальной зеленью. Лук, перец и морковь необходимо мелко нарезать и спассировать в небольшом количестве оливкового масла. В зажарку добавить протертые на терке томаты (без кожицы) и приправы (а так же чеснок или лимонный сок). Для усиления вкуса можете добавить пару бульонных кубиков (бульон должен быть овощным). В самом конце варки добавляете зелень. И наслаждаетесь полученным результатом.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2019 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru