



# Суп картофельный с рисом и вареной курицей (диетический)



На 2492.16 г	Калории 1106	Белки 37.2	Жиры 54.2	Углеводы 123.2
--------------	-----------------	---------------	--------------	-------------------

На 100 г	Калории 44.4	Белки 1.5	Жиры 2.2	Углеводы 4.9
----------	-----------------	--------------	-------------	-----------------

## Ингредиенты

Вода - 2000 граммов  
Картофель - 500 граммов  
Рис - 40 граммов  
Морковь - 80 граммов  
Лук репка - 40 граммов  
Перец болгарский сушеный - 10 граммов  
Паприка молотая - 2 грамма  
Петрушка зелень - 10 граммов  
Укроп зелень - 10 граммов  
Соль поваренная пищевая - 20 граммов  
Масло растительное - 40 граммов  
Курица вареная без кожи - 80 граммов

Процент потерь по массе: -149.216 %

## Описание

В горячую воду кладут нарезанный мелким кубиком картофель, мясо вареной курицы без кожи, нарезанную мелко или натертую морковь, нарезанный мелко лук, дают закипеть. Рис промыть, добавить в суп. Положить лавровый лист, сушеный болгарский перец (можно свежий), варить 15 минут. Убрать лавровый лист. Посолить по вкусу, добавить растительное масло и зелень. Дать настояться несколько минут.

## Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)