

ΧΟΡΤΟΣΟΥΠΑ



ΥΛΙΚΑ

- 4 Καρότα
- 3 πατάτες
- 1 φλ. μανιτάρια
- 1 κρεμμύδι
- 2 ντομάτες
- 2 κλωνάρια σέλινο
- 3 κολοκυθάκια
- 1 κίτρινη πιπεριά σε ραβδάκια
- 3 κ.σ ελαιόλαδο
- Αλάτι- πιπέρι - πάπρικα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε τα λαχανικά μέχρι να μαλακώσουν , περίπου 50 λεπτά.
Περνάτε τα βρασμένα λαχανικά από μπλέντερ.
Τα ξαναβράζετε και προσθέστε το ελαιόλαδο , το αλάτι και πιπέρι.
Ξαναβράζετε για 10 λεπτά. Προαιρετικά πασπαλίζετε με την πάπρικα.

Σύσταση μιας μερίδας	
Θερμίδες	178 kcal
Υδατάνθρακες	19gr
Πρωτεΐνη	3gr
Λιπαρά	10gr

Μια νόστιμη σούπα για τις κρύες μέρες του χειμώνα. Μας προσφέρει πληθώρα φυτικών ινών, βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων. Η σούπα πριν την κατανάλωση του κυρίως γεύματος μας χορταίνει γρηγορότερα.