

## ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ



### Υλικά

- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι λεπτοκομμένο
- 1 καρότο σε φέτες
- 2 φλυτζάνια μανιτάρια σε φέτες
- 2 φλ. ζωμός κότας ή λαχανικών
- 1 φλ. σάλτσα ντομάτας
- 1 φλ. αρακάς
- 1 φλ. καλαμπόκι
- 1 φλ. μπρόκολο κομμένο σε φουντίτσες
- ½ φλ. κριθαράκι ή μανέστρα ολικής άλεσης
- αλάτι, πιπέρι
- μυρωδικά αρεσκείας

### Εκτέλεση

Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σωτάrouμε το κρεμμύδι, το καρότο και τα μανιτάρια.

Προσθέτουμε το ζωμό, τη σάλτσα, νερό και τα υπόλοιπα υλικά (εκτός από το μπρόκολο) και βράζουμε για περίπου 1 τέταρτο.

\*το μπρόκολο το προσθέτουμε προς το τέλος γιατί βράζει εύκολα.

<b>Διατροφική ανάλυση ανά μερίδα</b>	
<b>Θερμίδες</b>	179 kcal
<b>Υδατάνθρακες</b>	32 g
<b>Πρωτεΐνη</b>	6 g
<b>Λιπαρά</b>	3 g
<b>Φυτικές ίνες</b>	6 g

Οι σούπες είναι μια πολύ θρεπτική και νόστιμη επιλογή, ιδιαίτερα τους κρύους μήνες. Μας προσφέρουν ενυδάτωση καθώς και πολλές βιταμίνες όταν περιέχουν λαχανικά όπως η συγκεκριμένη συνταγή. Επίσης, οι σούπες είναι ιδανικές για κάποιον που προσπαθεί να μειώσει το σωματικό του βάρος, καθώς η κατανάλωση τους ειδικά πριν από ένα γεύμα επιφέρει γρηγορότερα τον κορεσμό.