

## ΣΟΥΠΑ ΜΟΣΧΑΡΙ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΚΙΝΟΑ



### ΥΛΙΚΑ

2 κ.σ ελαιόλαδο  
4 πράσα κομμένα  
1 σκελίδα σκόρδο, πολτοποιημένες  
1 ντομάτα σε κύβους  
250 γρ. μοσχάρι σε κομμάτια  
5 φλ. νερό  
ζωμός βοδινός  
1 καρότο, σε κομμάτια  
1 κίτρινη πιπεριά σε κομμάτια  
2 μικρές πατάτες σε κομμάτια  
½ φλ. κινόα  
αλάτι, πιπέρι  
κύμινο

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σωτάρετε τα πράσα και το σκόρδο. Προσθέστε την ντομάτα, το κύμινο και αφήστε λίγο να βράσει. Προσθέστε το κρέας, το νερό, το ζωμό, το καρότο, την πιπεριά, αλάτι και βράστε μέχρι να μαλακώσει το κρέας. Προσθέστε την πατάτα και το κινόα και βράστε για άλλη ½ ώρα.

<b>Διατροφική ανάλυση ανά μερίδα</b>	
<b>Θερμίδες</b>	431 kcal
<b>Υδατάνθρακες</b>	48gr
<b>Πρωτεΐνες</b>	26gr
<b>Λιπαρά</b>	15gr
<b>Χοληστερόλη</b>	57,9mg
<b>Φυτικές ίνες</b>	9gr

Η σούπα αποτελεί από μόνη της ένα ολοκληρωμένο γεύμα καθώς περιέχει πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, λαχανικά αλλά και υδατάνθρακες που προέρχονται από την πατάτα και σύνθετους υδατάνθρακες που προέρχονται από την κινόα.