

Хранене за здраве

Супа от тиквички

Калории за една порция 300 гр. - 83. Протеини 4,5 гр., мазнини 4 гр., въглехидрати 7гр.

Продукти: 2 тиквички ♦ 1 глава лук ♦ 2 моркова ♦ зеленчуков бульон ♦ 2 жълтъка ♦ връзка копър ♦ сол, черен пипер ♦ 3 с.л. кисело мляко ♦ фиде ♦ ♦ **Приготвяне:** Нарязаният на ситно лук и настърганите моркови се слагат във врящия бульон, оставят се да покърят около 5 минутки. Добавят се нарязаните тиквички (с големина като за мусака), изчаква се да поомекнат, и се добавя фиде, след неговото сваряване се отстранява от огъня. Разбиват се двата жълтъка с три лъжици кисело мляко, с получената смес се застроява супата, добавя се нарязаният на ситно копър и черният пипер. Сервира се топла или студена и в двата варианта е страхотна.