

Вегетерианские щи

Ингредиенты

- Капуста квашеная - 40 г
- Картофель свежий (с кожурой) - 20 г
- Морковь свежая - 10 г
- Лук репчатый - 10 г
- Томаты (помидоры) грунтовые - 20 г
- Петрушка свежая - 1 г
- Масло, растительное, подсолнечное, высокоолеиновое (70% и выше) - 10 г
- Сметана 20% - 20 г

Нутриенты

- Энергия (*ккал*) 167.6
- Жиры (*г*) 14.1
- Белки (*г*) 1.6
- Углеводы (*г*) 6.8
- Калий, K (*мг*) 339
- Натрий, Na (*мг*) 388.7
- Фосфор, P (*мг*) 50.9

Способ приготовления

1. Квашеную капусту поместите в кастрюлю с водой и варите до тех пор, пока она не станет мягкой.
2. Промойте очищенный лук, картофель и морковь, нарежьте их вместе с петрушкой.
3. Потушите овощи в небольшом количестве воды с маслом и помидорами.
4. Добавьте тушеные овощи к бульону и варите все вместе в течение 15 минут.
5. Перед подачей на стол добавьте немного сметаны.