

Борщ из свежей капусты со сметаной

Ингредиенты

- Свекла свежая - 50 г
- Капуста белокочанная - 20 г
- Лук репчатый - 10 г
- Картофель свежий (с кожурой) - 35 г
- Морковь свежая - 10 г
- Масло, растительное, подсолнечное, высокоолеиновое (70% и выше) - 10 г
- Томаты (помидоры) грунтовые - 20 г
- Петрушка свежая - 1 г
- Сметана 20% - 20 г

Нутриенты

- Энергия (ккал) 197
- Жиры (г) 14.2
- Белки (г) 2.2
- Углеводы (г) 11.7
- Калий, К (мг) 504.7
- Натрий, Na (мг) 59.2
- Фосфор, Р (мг) 73.2

Способ приготовления

1. Отварите нарезанную свеклу в мясном бульоне с добавлением лимонного сока (желательно).
2. Добавьте капусту, тушеный лук, морковь, картофель и варите все вместе в течение 15-20 минут.
3. Перед подачей на стол добавьте сметану.