



Крем - суп из сельдерея

Cream of Celery Soup



Oregon State
University

Ингредиенты

- 1 столовая ложка **маргарина** или **сливочного масла**
- 1 чашка мелко нарезанного **лука**
- 2 чашки мелко нарезанного **сельдерея**
- 1 зубчик **чеснока**, измельченный или 1/4 чайной ложки чесночного порошка 1/4 чайной ложки **соли**
- 1/3 чашки универсальной **муки**
- 2 чашки **бульона** с низким содержанием натрия (любого) 1 чашка нежирного **молока** (см. Примечания)
- 1/8 чайной ложки **перца**

Приготовление

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. Нагрейте сливочное масло в большой кастрюле на среднем огне. Добавьте лук, сельдерей, чеснок и соль. Готовьте до мягкости, около 5 минут.
3. Убавьте огонь до минимума. Добавьте муку.
4. Добавьте бульон и перемешайте до однородности. Доведите до кипения, затем варите на слабом огне около 10 минут. Добавьте молоко и перец.
5. Чтобы суп получился однородным, измельчите в блендере (следуйте инструкциям производителя по приготовлению пюре из горячих жидкостей).
6. Уберите остатки в холодильник в течение 2 часов.

Примечания

- Вместо жидкого молока смешайте 1/3 чашки сухого молока с достаточным количеством воды, чтобы получилась 1 чашка.
- Подавайте с йогуртом и нарезанными листьями петрушки, укропа или сельдерея.
- Этот суп можно также использовать в виде соуса для рецептов Food Hero Mix and Match.

4 чашки

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 20 минут

Пищевая ценность

4 порций

Размер порции – 1 шарика (287гр)

Калории

на 1 порцию

130

% Суточная норма

Общее количество

жиров 4,5гр 6%

Насыщенные жиры 1гр 5%

Транс жиры 0гр

Холестерин 5мг 0%

Натрий 280мг 12%

Общие Углеводы 18гр 7%

Клетчатка 2гр 7%

Сахар общий 6гр

Включая 0гр
добавленного сахара 0%

Белки 6гр

Витамин Д 1мг 6% Кальций 114мг 8%

Железо 1мг 6% Калий 400мг 8%

Витамин А 47мг 5% Витамин С 5мг 5%

Процент от суточной нормы (DV) показывает количество питательных веществ на порцию, которое способствует ежедневному рациону питания.

2000 калорий в день- норма, используемая для общих рекомендаций по питанию.

052224