Рецепт

КАРТОФЕЛЬНЫЙ КРЕМ-СУП ИЗ КАРТОФЕЛЯ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ: большая кастрюля, ложка (необязательно: разделочная доска, нож)

ПОРЦИИ: 6 ПРЕДПОЛАГАЕМАЯ ЦЕНА: $5.64 ЦЕНА ЗА 1 ПОРЦИЮ: $0.94

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Куриный бульон или вода- 2 1/2 стакана
- Замороженные нарезанные морковь, лук и сельдерей (2 стакана) о:
  - Средний лук - 1 шт. среднего размера, нарезанный
  - Морковь - 2 шт. среднего размера, нарезанные
  - Сельдерей - 2 стебля, нарезанные
- Картофельные хлопья - 2 1/2 стакана
- Сливки или молоко - 1/2 стакана
- Соль - 1/4 ч. ложка, или на вкус
- Черный перец - 1/4 ч. ложка, или на вкус
- Чесночный порошок - 1/4 ч. ложка
- Возможные дополнения: сыр, бекон, свежая зелень, перец (нарезанный), хлопья красного перца

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. В большую кастрюлю добавляем бульон и овощи. Доведем до кипения на 5 мин (10 мин если пользуем свежие овощи). Снимаем с огня.
2. Добавляем картофельные хлопья, сливки (или молоко), соль, черный перец, и чеснок. Перемешаем. Для супа с более жидкой консистенцией добавляем больше молока. Для супа с более густей консистенцией добавляем еще картофельные хлопья.
3. Пробуем и приправляем еще, если нужно.
4. Добавляем какие-нибудь возможные дополнения, если пользуем.

Maryland University of Integrative Health

7750 Montpelier Rd.
Laurel, MD 20723
410-888-9048 I outreach@muih.edu
www.muih.edu

Рецепт

КАРТОФЕЛЬНЫЙ КРЕМ-СУП ИЗ КАРТОФЕЛЯ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПИТАНИЕ

Instant Creamy Potato Soup

Nutrition Facts

Serving Size: 1 Serving

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	160.6 kcal	8 %
Total Fat	7.3 g	11 %
Saturated Fat	4.6 g	23 %
Trans Fat	0.2 g	
Cholesterol	22.4 mg	7 %
Sodium	164.5 mg	7 %
Total Carbohydrate	21.8 g	7 %
Dietary Fiber	2.4 g	10 %
Sugars	3.2 g	
Protein	2.7 g	5 %
Vitamin A	17 % • Vitamin C	32 %
Calcium	4 % • Iron	2 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Моркорвь – отличный усточник бета-каротина. Бета-каротин-- антиоксидант который превращается к Витамину А в теле. Витамин А поддерживает глаза, иммунитет и растение и развитие.

ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Картофель - содержит растворимые волонка по названию "устойчивый крахмал." Устойчивый крахмал работает как пребиотик так как он улучшает кишинек. Картофельная кожура содержит калий. Калий уравновешивает натрий, чтобы контролировать давление.





References:

1.Recipe provided by Reanetta Perkins

Maryland University of Integrative Health

7750 Montpelier Rd.
Laurel, MD 20723
410-888-9048 I outreach@muih.edu
www.muih.edu