



سوپ سرد خیار

ماست ساده بدون چربی یا کم چرب: 3 پیمانه ...

سوپ سرد خیار را برای روزهای گرم سال تهیه کنید.

مواد لازم:

ماست ساده بدون چربی یا کم چرب: 3 پیمانه
خیار متوسط: حدود نیم کیلوگرم
پیازچه: یک عدد، تمام قسمت‌های سبز و سفید آن خرد شود.
شوید خرد شده تازه: 3 قاشق غذاخوری، به علاوه سه شاخه برای تزیین
نمک و فلفل: اندازه لازم
گوجه‌فرنگی متوسط: یک عدد
روغن زیتون: 2 قاشق چای‌خوری

طرز تهیه:

&8226# با استفاده از یک همزن، ماست، خیار، پیازچه و شوید را با هم مخلوط کنید و به صورت پوره درآورید.
&8226# نمک و فلفل به اندازه لازم به آن اضافه کنید.
&8226# سوپ را درون چند کاسه کوچک تقسیم کنید.
&8226# روی هر کدام از طرف‌ها، مقداری گوجه‌فرنگی خرد شده و روغن زیتون بریزید و روی آن‌ها را با یک شاخه شوید تازه تزیین کنید.
&8226# مقدار سوپ تهیه شده، 4 پیمانه است.

ارزش غذایی هر پیمانه از این سوپ به شرح زیر است:

کالری: 130
چربی کل: 2.5 گرم
پروتئین: 11 گرم
کربوهیدرات: 17 گرم
فیبر: 2 گرم
کلسترول: 5 میلی‌گرم
سدیم: 140 میلی‌گرم
منبع بسیار خوبی از: ویتامین A، ویتامین C، کلسیم
منبع خوبی از: ویتامین K