

Рецепт

СУП ИЗ СПАРЖИ

НЕОБХОДИМОЕ

ОБОРУДОВАНИЕ разделочная доска, нож, кастрюля для супа

ПОРЦИИ 8

ПРЕДПОЛАГАЕМАЯ
ЦЕНА \$4.35

ЦЕНА ЗА 1 ПОРЦИЮ \$1.09

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Куриный или овощной бульон - 6 стаканов
- Макароны, неприготовленный - 2/3 стакана
- Морковь, большая - 1 шт., нарезанная кубиками
- Спаржа (без нижней твердой части) - 1 1/2 стакана, нарезанная маленькими кусочками
- Горох (свежий, замороженный, или консервированный) - 1 стакана
- Зеленый лук - 1/3 стакана, нарезанный
- Свежая петрушка или свежий укроп - 1/3 стакана, нарезанный
- Лимонный сок - 2 ст. ложка
- Соль - 1/4 ч. ложка
- Черный перец - на вкус
- Острый соус (необязательно) - 3-4 капли или на вкус
- Куриная грудка, приготовленная и измельченная - 2 стакана

Maryland University
of Integrative Health

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Добавляем бульон в большую кастрюлю для супа. Вскипятим на высокий огонь.
2. Добавляем макароны и морковь. Кипятим на 7 мин.
3. Добавляем спаржу и горох. Кипятим до того, как макароны и овощи станут мягкими, примерно еще 3-5 мин.
4. Понижаем температуру на медленный огонь. Добавляем зеленый лук, петрушку и(ли) укроп, лимонный сок, соль, перец, острый соус и курицу. Пробуем и добавляем приправу, если нужно.
5. Наслаждаемся!

7750 Montpelier Rd.

Laurel, MD 20723

410-888-9048 | outreach@muih.edu

www.muih.edu

Рецепт

СУП ИЗ СПАРЖИ

ПИТАНИЕ

Asparagus Soup		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 Serving		
Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	106.4 kcal	5 %
Total Fat	1 g	2 %
Saturated Fat	0.3 g	1 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	22.1 mg	7 %
Sodium	225.9 mg	9 %
Total Carbohydrate	13.4 g	4 %
Dietary Fiber	2.2 g	9 %
Sugars	2.3 g	
Protein	11.2 g	22 %
Vitamin A	8 % • Vitamin C	17 %
Calcium	5 % • Iron	8 %

* 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

Укроп - хороший источник марганца. Марганец поддерживает здоровье мозгов, метаболизм и функционирование нервной системы. Он также содержит много флавоноидов, которые имеют противовоспалительные характеристики и характеристики антиоксидантов. Эти характеристики могут помочь с улучшением здоровья сердца.

References:

1. Recipe provided by Reanetta Perkins

**Maryland University
of Integrative Health**

ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Спаржка - хороший источник антиоксидантов. Она содержит много из следующих флавоноидов - кверцетин, изорамнетин и кемпферол. Данные флавоноиды могут помочь с понижением кровяного давления и защитой от воспаления и рака.



7750 Montpelier Rd.

Laurel, MD 20723

410-888-9048 | outreach@muih.edu

www.muih.edu