

## Рецепт – Диетический борщ



### Ингредиенты:

- Вода – 2,5 л;
- Подсолнечное масло рафинированное – 2 ст. ложки;
- Томатный сок – 200 мл;
- Лук крупный – 1 шт.;
- Морковь средняя – 1 шт.;
- Перец средний – 1 шт.;
- Свекла средняя – 1 шт.;
- Капуста белокочанная среднего размера – 1/4 часть;
- Капуста цветная среднего размера – 1/4 часть;
- Зелень: укроп, петрушка и сельдерей по 2-3 веточки;
- Приправа: соль, перец по вкусу, сок лимона на любителя.



Важно не пересаливать борщ, лишняя соль задерживает жидкость в организме.

### Приготовление:

1. В кастрюлю наливаем 2,5 литра воды, добавляем подсолнечное масло и ставим на огонь для закипания.
2. Пока вода закипит, мы готовим овощи. Все овощи промываем и очищаем по надобности от кожуры и семечек, плодоножек.
3. Нарезаем лук и перец полукольцами, свеклу и морковь тонкими ломтиками. Капусту и зелень шинкуем.
4. Что касается цветной капусты, нужно разделить ее на веточки.
5. Когда вода закипела, первыми кладем лук, морковку и свеклу и даем прокипеть 20 минут.
6. Добавляем остальные овощи, заправляем томатным соком и даем покипеть еще 10 минут.
7. Добавляем зелень, соль, перец, сельдерей. При закипании, выключаем наш диетический борщ, обязательно накрываем крышкой и даем настояться 10-15 минут.

**Энергетическая ценность блюда - 20 ккал/ 100 г**

**Приятного аппетита!**