



LENTIL SOUP/ ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП

 30 minutes

 30 minutes

 1 portion

INGREDIENTS

- 40 grams of lentils, red, split, dried, raw/ 2 столовые ложки чечевицы красной
- 20 grams of rice, white, short-grain, enriched, uncooked/ 1 столовая ложка риса
- 100 grams of onion, raw/ 1 луковица
- 1 tablespoon of oil, olive [11 g]/ 1 столовая ложка масла
- 250 grams of beverages, water, bottled, non-carbonated, PEPSI, AQUAFINA/ 1 стакан воды
- 50 grams of parsley, leaves/ пучок петрушки

COOKING METHOD

- 1° 1. Wash then rinse the lentil and rice. Place them with the chopped onion in casserole, add water, season with ground pepper, salt, olive oil. 2. When ready process the mixture until having a smooth soup, serve with lemon and chopped parsley.
- 2° 1. Вымойте и промойте чечевицу и рис. Поместите их вместе с нарезанным луком в кастрюлю, залейте водой, приправьте молотым перцем, солью, оливковым маслом. 2. Когда все будет готово, перемешайте смесь до однородного супа, подавайте с лимоном и рубленой петрушкой.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORTION [471 g]	% DRI
ENERGY	76 kcal	358 kcal	18 %
FAT	3 g	12 g	18 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	2 g	9 %
CHOLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	8 mg	38 mg	2 %
CARBOHYDRATE	11 g	52 g	17 %
SUGARS	1 g	5 g	-
FIBER	1 g	4 g	17 %
PROTEIN	3 g	14 g	-