

Σούπα Φακής



Μερίδες: 3

Υλικά:

- 3 φ νερό
- 1 φ φακή
- ½ φ φρέσκο χυμό λεμονιού
- 2 κ.σ ελαιόλαδο
- 4 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
- ½ φ φρέσκο μαϊντανό, ψιλοκομμένο

Εκτέλεση:

- Σε μια μικρή κατσαρόλα κοχλάστε το νερό με τη φακή.
- Χαμηλώστε τη φωτιά και ψήστε για 30 λεπτά.
- Αφαιρέστε το νερό και βάλτε σε μέτριο μπολ.
- Προσθέστε το χυμό λεμονιού, το ελαιόλαδο και το σκόρδο και ανακατέψτε καλά.
- Ρίξτε από πάνω το ψιλοκομμένο μαϊντανό.

Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 326
- Πρωτεΐνη: 16 γρ.
- Υδατάνθρακες: 45 γρ.
- Λίπη: 9 γρ.

Αυτή η υγιεινή συνταγή από τα βουνά του Λιβάνου πιστεύετε πως υπήρχε από τον βιβλικό καιρό. Σερβίρετε ζεστή ή κρύα και χρησιμοποιήστε σαν κυρίως γεύμα με φρυγανιές.