

Σούπα Τάκο



Μερίδες: 10

Υλικά:

- 500 γ άπαχο κιμά γαλοπούλας
- 1 μέτριο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 2 φ σος ντομάτας
- 250 γ ψιλοκομμένες ντομάτες
- 1 κονσέρβα (16oz) φασόλια, με το νερό τους
- ½ πακέτο «taco seasoning»

Εκτέλεση:

- Τσιγαρίστε το κρέας με το κρεμμύδι σε μια κατσαρόλα.
- Προσθέστε όλα τα υπόλοιπα υλικά και σιγοβράστε για 30 περίπου λεπτά.

Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 200
- Πρωτεΐνη: 23 γρ.
- Υδατάνθρακες: 15 γρ.
- Λίπη: 5 γρ.

Αυτή η σούπα καταψύγεται υπέροχα γι' αυτό καταψύξτε σε μερίδες του φλιτζανιού για να έχετε για γρήγορο μεσημεριανό. Αν σας αρέσουν τα καυτερά, τότε χρησιμοποιήστε ολόκληρο το πακέτο «taco seasoning».