

## Apple Potato Soup

**Yield:** 2 servings

**Total Time:** 40 minutes

### Ingredients

- 2 teaspoons canola or olive oil
- 1 medium tart apple (such as Granny Smith),  
peeled and finely chopped
- $\frac{3}{4}$  cup peeled, diced Yukon Gold potato (or other kind)
- $\frac{1}{3}$  cup finely chopped yellow onion
- 1 cup thinly sliced celery, plus leaves for garnish
- $\frac{1}{4}$  tsp dried sage
- Pinch of paprika, preferably hot Hungarian
- Black pepper, to taste
- 1 14.5-ounce can reduced sodium vegetable or chicken broth
- 3 tablespoons reduced fat or fat free sour cream



### Preparation Instructions

1. Heat oil in a medium saucepan over medium heat. Add apple, potato, onion and celery; cook, stirring often, until the onion is translucent, about 5 minutes. Stir in sage, paprika and pepper; cook for 30 seconds. Pour in broth and bring to a simmer. Reduce heat, cover, and gently simmer until the potato is tender when pierced with a fork, 10 to 15 minutes.
2. Transfer the soup to a large blender or food processor, add sour cream and process until smooth. (Use caution when pureeing hot liquids.) Garnish with celery leaves, if desired.

### Nutrition Analysis

Per serving: 200 calories; 8g fat (2g saturated, 0g trans); 10mg cholesterol;  
190mg sodium; 30g carbohydrate (4g dietary fiber; 13g sugar); 3g protein.  
Vitamin A 10%, Vitamin C 20%, Calcium 10%, Iron 4% Daily Value.

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved

## Яблочно-Картофельный Суп

**Выход:** 2 порции

**Затраченное время:** 40 минут

### Ингредиенты

- 2 ч.л. канолола или оливкового масла
- 1 кислое яблоко среднего размера (сорта Гранни Смит), очищенное от кожуры и мелко нарезанное
- 3/4 чашки очищенной и нарезанной картошки; к примеру сорта Юкон Голд
- 1/3 чашки мелко нарезанного лука
- 1 чашка мелко нарезанного сельдерея, с листьями для гарнира
- 1/4 ч.л. сухого шалфея (Англ – “Sage”)
- Щепотка красного молотого перца (желательно венгерской паприки)
- Черный перец, на вкус
- 1 14.5-унцевая банка мало-солёного овощного или куриного бульона
- 3 ст.л. сметаны, обезжиренной или с пониженным содержанием жира



### Приготовление

1. В небольшой кастрюле разогрейте растительное масло на среднем огне. Добавьте яблоко, картошку, лук и сельдерей; пассеруйте часто помешивая пока лук не станет прозрачным, около 5 минут. Добавьте шалфей, красный и черный перец, перемешайте, и готовьте около 30 секунд. Добавьте бульон и доведите до кипения. Снизьте огонь, накройте крышкой и варите пока картошка не станет мягкой, от 10 до 15 минут.
2. Перелейте суп в большой миксер или блендер, добавьте сметану и взбивайте пока масса не станет однородной (осторожно — суп горячий). Добавьте листья сельдерея как гарнир.

### Одна порция содержит

- 200 калорий; 8г жиров (2г насыщенных, 0г транс); 10мг холестерина;
- 190мг натрия; 30г углеводов (4г клетчатки, 13г сахара); 3г белка.
- Витамин А 10%, витамин С 20%, кальций 10%, железо 4% дневной нормы.

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved