



Krem z dyni

★★★★★ (29)

🕒 50 minut

🍴 4 osób

👨‍🍳 średni

Wartości odżywcze

269 kcal / 1 porcję (504 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność	🥚 Białko	🍞 Węglowod.	🌿 Tłuszcze	🌾 Błonnik	GDA
53.36 kcal	3.08 g	5.92 g	2.69 g	2.08 g	2.67 %
2.67%	6.16%	2.19%	3.84%	8.32%	



Składniki

- Dynia - 1000g
- Marchew - 100g
- Cebula - 100g (1 ¼ sztuki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Wywar warzywno-drobiowy - 600g (3 szklanki)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 2g (4 szczypty)
- Dynia, pestki - 40g (4 łyżki stołowe)
- Por obrany - 45g
- Seler korzeniowy - 100g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Warzywa opłucz pod bieżącą wodą. Dynię obierz, usuń pestki, pokrój na kawałki. Marchew, cebulę i czosnek obierz i posiekaj na mniejsze części.

KROK 2: Wszystkie składniki przełóż do garnka z grubym dnem, dodaj oliwę z oliwek i podsmaż, mieszając, przez około 3 minuty. Warzywa zalej bulionem i gotuj pod przykryciem około 30 minut.

KROK 3: W tym czasie podpraż pestki dyni na suchej patelni. Krótko, aby się nie przypaliły.

KROK 4: Gdy warzywa zmiękną rozdrobnij je blenderem, aż zupa nabierze konsystencji kremu.

KROK 5: Przypraw solą i pieprzem do smaku. Przelej na talerz, udekoruj podprażonymi pestkami dyni.

*Do przygotowania zupy możesz użyć również wywaru warzywnego.

**Dynia to warzywo, które na polskich stołach, a tym samym w potrawach króluje od połowy września do końca stycznia. Warto włączyć je do swojego menu z uwagi na wysoką zawartość B-karotenu, wapnia, potasu, fosforu i witamin z grupy B (B1, B2 i B6). Krem z dyni to idealna potrawa wspomagająca odchudzanie, jak również danie polecane osobom z nadciśnieniem, gdyż dynia naturalnie nie zawiera sodu.

Smacznego!



