



Pomidorowa z bazylią i natką

★★★★★ (9)



15 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

54 kcal / 1 porcję (280 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

19.48 kcal

0.97%



Białko

1.00 g

2%



Węglowod.

1.74 g

0.64%



Tłuszcze

1.72 g

2.46%



Błonnik

0.22 g

0.88%

GDA

0.97%



Składniki

- Wywar warzywny - 960g (4 szklanki)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 60g (4 łyżeczki)
- Śmietana 12% tłuszczu - 72g (4 łyżki stołowe)
- Bazylia świeża - 8g (1 ⅓ gałązki)
- Natka pietruszki pęczek - 18g (pęczek)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Do gorącego bulionu dodaj koncentrat pomidorowy i dokładnie wymieszaj. Dopraw pieprzem i solą.

KROK 2: Do zupy wlej śmietanę i dokładnie wymieszaj.

KROK 3: Posiekaj bazylię i natkę pietruszki.

KROK 4: Zupę przelej do talerzy, każdą porcję udekoruj bazylią i natką pietruszki.

Smacznego!

