



Zupa krem z awokado

★★★★★ (20)



50 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

243 kcal / 1 porcję (397 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

61.19 kcal

3.06%



Białko

0.80 g

1.6%



Węglowod.

4.30 g

1.59%



Tłuszcze

5.14 g

7.34%



Błonnik

1.22 g

4.88%

GDA

3.06 %



Składniki

- Marchew - 45g
- Cebula - 50g (2/3 sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Awokado - 140g
- Ryż brązowy surowy - 16g
- Ocet jabłkowy - 6g (2 łyżeczki)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Woda - 480g (2 szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wszystkie warzywa dokładnie umyj i pokrój w małe kawałki.**KROK 2:** Włóż warzywa do garnka, dodaj natkę pietruszki i czosnek i zalej wodą. Zagotuj. Dodaj ryż.**KROK 3:** Po upływie 30 minut odstaw do wystygnięcia, a następnie dodaj dojrzałe awokado i zmiksuj wszystko. Na koniec dopraw zupę do smaku według uznania.

*Możesz posypać zupę podprażonymi wcześniej pestkami słonecznika lub pestkami dyni.

Smacznego!

