



Krem z pomidorów z jogurtem naturalnym

★★★★★ (12)



25 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

200 kcal / 1 porcję (365 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

54.85 kcal

2.74%



Białko

3.85 g

7.7%



Węglowod.

3.70 g

1.37%



Tłuszcze

2.64 g

3.77%



Błonnik

0.30 g

1.2%

GDA

2.74 %



Składniki

- Wywar warzywno-drobiowy - 180g (¾ szklanki)
- Pomidory w puszcze - 120g (⅓ puszek)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 15g (łyżeczka)
- Marchew - 10g
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Cebula - 5g (¼ sztuki)
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 25g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Umyj warzywa. Cebulę oraz czosnek obierz i drobno posiekaj. Marchew oskrob i zetrzyj na tarce o dużych oczkach.

KROK 2: Rozgrzej garnek i wlej oliwę. Podsmaż cebulę i marchewkę, około 5 minut. Dorzuć czosnek i smaź przez chwilę. Dodaj koncentrat, pomidory, bulion i doprowadź do wrzenia. Gotuj pod przykryciem, około 15 minut.

KROK 3: Zupę zmiksuj na gładko. Dopraw pieprzem i solą o obniżonej zawartości sodu.

KROK 4: Przelej do miseczki. Udekoruj jogurtem naturalnym (możesz użyć tego o 0% zawartości tłuszczu). Dodatek świeżej bazylii idealnie podkreśli smak zupy.

*Do przygotowania zupy możesz użyć wywaru warzywnego, wołowego lub z kostki.

Smacznego!

