



## Krem z pomidorów z mozzarellą "light" i bazylią

★★★★★(9)

35 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**128 kcal** / 1 porcję (319 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>40.08 kcal</b> 2%	Białko <b>1.92 g</b> 3.84%	Węglowod. <b>4.06 g</b> 1.5%	Tłuszcze <b>2.50 g</b> 3.57%	Błonnik <b>0.75 g</b> 3%	<b>GDA</b> <b>2%</b>
---	----------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	--------------------------------	-------------------------

### Składniki

- Marchew - 100g
- Cebula - 50g (2/3 sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Pomidory w puszcze - 192g (1/2 puszki)
- Bazylia suszona - 4g (łyżeczka)
- Wywar warzywny - 240g (szklanka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 0.5g (1/2 szczypty)
- Mozzarella "light" - 30g (2 plasterki)
- Bazylia świeża - 5g (gałązka)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Umyj warzywa. Cebulę oraz czosnek obierz i drobno posiekaj. Marchew oskrob i pokrój w plasterki.

**KROK 2:** Rozgrzej gamek i wlej oliwę. Podsmaż cebulę i marchewkę, około 5 minut. Dorzuć czosnek i smaż przez chwilę. Dodaj pomidory, rozłóż je w palcach bazylię suszoną. Wlej bulion i doprowadź do wrzenia. Gotuj pod przykryciem, około 15-20 minut.

**KROK 3:** Zupę z miksuj na gładko (jeśli będzie za gęsta możesz dolać odrobinę wywaru lub przegotowanej wody). Dopraw pieprzem i solą o obniżonej zawartości sodu.

**KROK 4:** Przelej do miseczki i do gorącej dodaj pokrojoną mozzarellę. Udekoruj listkami świeżej bazylii.

\*Zupę możesz przygotować w większej ilości i zaweźkować, aby później uzyskać szybki i smaczny obiad.

Smacznego!

